

Cinco Formas De Conocerse A Usted Mismo

Shinzen Young

Introducción a la Atención Consciente Básica	4
¿Qué es la Conciencia Plena?.....	4
Cinco Vías	7
Tres Técnicas	8
La Notación Explicada Brevemente.....	9
Más Acerca de la Ecuanimidad	9
Capítulo 1: La Vía de los Pensamientos y las Emociones	16
Opciones de Enfoque	17
1. Ver Adentro: Trabajar con sus imágenes mentales.....	17
2. Oír Adentro: Trabajar con su diálogo interno	17
3. Sentir Adentro: Trabajar con las sensaciones corporales emocionales.	17
4. Enfocarse Adentro: Trabajar con todos los fenómenos subjetivos.....	19
Capítulo 2: La Vía de los Sentidos Físicos.....	23
Opciones de Enfoque	23
1. Ver Afuera: Trabajar con los objetos de la visión física.....	23
2. Oír Afuera: Trabajar con el sonido físico.	24
3. Sentir Afuera: Trabajar con las sensaciones corporales físicas.	24
4. Enfocarse Afuera: Trabajar con todas las apariciones objetivas.....	26
Capítulo 3: La Vía de la Tranquilidad	30
Opciones de Enfoque	30
1. Ver Descanso: Trabajar con el descanso visual.	30
2. Escuchar Reposo: Trabajar con el reposo auditivo.....	31
3. Sentir Reposo: Trabajar con el reposo somático.....	32
4. Enfóquese en el Reposo: Trabajar con todos los estados de reposo.....	33
5. Hacer Nada	35
La Importancia del Reposo	40
Capítulo 4: La Vía del Fluir.....	46
Opciones de Enfoque	48
1. Ver Fluir: Trabajar con el flujo visual.	48
2. Oír Fluir: Trabajar con el flujo auditivo.....	48
3. Sentir Fluir: Trabajar con el flujo somático.	48
4. Enfocarse en el Fluir (Versión de Flujo Sensorial) Trabajar con todos los estados del fluir de los sentidos	49
5. Enfocarse en el Fluir (Versión de Expansión - Contracción)	50
La Importancia del Fluir.....	53
Capítulo 5: La Vía de la Bondad Humana	61
Opciones de Enfoque	62

1. Sentimiento Positivo	62
2. Comportamiento Positivo	62
3. Cognición Positiva	62
4. Ideales Positivos	62
5. Situaciones Positivas	62
6. Otros Positivos	62
Capítulo 6: Las Cinco Vías en una Cáscara de Nuez.....	70
Capítulo 7: La Ciencia de la Experiencia Sensorial	74
Capítulo 8: Cinco Vías Más!	83
Nuevas Opciones de Enfoque	85
1. Enfocarse en Ver: Trabajar con toda la experiencia visual.....	85
2. Enfocarse en Oír: Trabajar con toda la experiencia auditiva.....	85
3. Enfocarse en Sentir: Trabajar con toda la experiencia somática.	86
4. Enfocarse en Todo: Trabajar con toda la experiencia.	86
5. Solo Notar Se Fue: Trabajar con los Desvanecimientos	87
Capítulo 9: La Cuadrícula Completa	95
Capítulo 10: Belleza.....	99
Capítulo 11: Vida.....	105

Introducción a la Atención Consciente Básica

¿Qué es la Conciencia Plena?

La Atención Consciente Básica es una manera de practicar, pensar y enseñar acerca de la conciencia plena. Es un sistema entre muchos disponibles. Cada manera de abordar la conciencia plena tiene sus ventajas y desventajas. La ventaja de la Atención Consciente Básica es su claridad conceptual y su integralidad. Su desventaja es la complejidad.

Así mismo, el gran número de opciones de enfoque puede ser un poco abrumador al principio. Puede ser útil recordar que no es necesario practicar todas estas opciones, o tan siquiera la mayoría. Si se puede encontrar una o dos que realmente funcionen, eso es lo único que se necesita.

Dentro del sistema de La Atención Consciente Básica, la conciencia plena se define como:

"Tres tipos de habilidades de atención trabajando juntas: Poder de Concentración, Claridad Sensorial, y Ecuanimidad"

¿Qué significa esto? Significa que la conciencia plena es un conjunto de habilidades, una colección de habilidades. Una habilidad es una destreza que puede mejorarse con la práctica. La mayoría de las habilidades implican algún tipo de desempeño externo, pero las habilidades de atención son "internas". Las habilidades de atención son una manera de procesar la experiencia sensorial. Al referirme a la experiencia sensorial, me refiero no solamente a la experiencia física externa, como las imágenes y los sonidos, si no también a la experiencia interna de los pensamientos y las emociones.

Por lo tanto, la Conciencia Plena es una manera de prestar atención a lo que está pasando a nuestro alrededor y en nuestro interior. Implica tres habilidades básicas. Cada habilidad se diferencia de las otras, y además trabajan juntas para reforzarse una a la otra. Vamos a considerar lo que implica cada una de dichas habilidades.

Se puede pensar en el Poder de Concentración como la habilidad de enfocarse en aquello que se considere pertinente en cualquier momento. La Claridad Sensorial puede verse como la habilidad de hacer un seguimiento de lo que realmente se está experimentando en el momento. La Ecuanimidad puede verse como la habilidad de permitir que la experiencia sensorial vaya y venga sin que haya un tiron y afloje. Podríamos representar esto de manera simbólica así:



	<p>Poder de Concentración</p> <p>Mantener la atención en aquello que es pertinente</p>
	<p>Claridad Sensorial</p> <p>Luminosidad, alta resolución, desenredar.</p>
	<p>Ecuanimidad</p> <p>Cierto balance interno; una tercera posibilidad entre reprimir los sentidos (supresión) y ser arrastrado por los sentidos (aferrarse)</p>

La forma más fácil de entender estas descripciones es observando su propia experiencia, alguna vez ha experimentado algo como esto?

- Durante cierta situación, usted llegó de repente a un estado de alta concentración. Todo se hizo más lento, usted estaba totalmente dentro del ritmo, en la zona. Como resultado, usted fue capaz de responder con gran efectividad.

Si alguna vez experimentó algo parecido, entonces usted conoce el estado de alta concentración temporal. Con práctica, se puede desarrollar la habilidad de llegar a ese estado *cada vez que quiera*.

- De repente sus sentidos se volvieron inusualmente brillantes y claros. Pudo percibir con gran detalle y todo se hizo particularmente vívido y rico.

Si alguna vez tuvo una experiencia como esta, entonces usted conoce el estado *temporal* de alta claridad sensorial. Con práctica, se puede desarrollar la habilidad de entrar en ese estado *cada vez que quiera*.

- Usted se encontraba atravesando por algún malestar físico, emocional o mental. Por alguna razón usted dejó de luchar con el malestar y simplemente dejó que fluyera a través suyo. Al hacer esto, la sensación de que había un problema o de que había sufrimiento se redujo de gran manera (o tal vez se desvaneció totalmente).

Si usted alguna vez tuvo una experiencia como esta, usted conoce el estado *temporal* de ecuanimidad. Con práctica, se puede desarrollar la habilidad de entrar en este estado *cada vez que quiera*.

Si la respuesta fue afirmativa para alguna de las descripciones anteriores, entonces usted ya tiene una idea de cómo al mejorar la calidad de su atención consciente se puede mejorar la calidad de su vida.

Ahora consideremos las situaciones opuestas

Alguna vez ha tenido esta experiencia?

- Tenía algo importante que hacer y no salió bien debido a su falta de habilidad para mantenerse enfocado en ello.

Si alguna vez ha tenido esta experiencia, entonces usted es consciente de los efectos negativos de la *falta* de poder de concentración. Usando una práctica sistematizada es posible *evitar estos problemas*.

- Usted estaba teniendo una experiencia donde todo pasaba tan rápido que era incapaz de hacerle un seguimiento. Qué parte de la experiencia está en el cuerpo? Qué parte en la mente? Qué parte es emoción? El resultado fue que se sintió abrumado, inundado, y esto le causó sufrimiento o hizo que actuara de formas de las cuales luego se arrepentiría ... o ambos.

Estas experiencias de caos sensorial son ejemplos de los problemas que pueden suceder si usted *no tiene* claridad sensorial. Usando una práctica sistematizada es posible *evitar estos problemas*.

- Había algo que le daba placer en su vida pero usted estaba tan preocupado por perderlo o por no tener suficiente que no pudo disfrutarlo realmente.

Si alguna vez ha tenido esta experiencia, entonces usted sabe que la *falta* de ecuanimidad puede disminuir la satisfacción que se obtiene del placer, o incluso convertir el placer en frustración. En otras palabras, ha experimentado los resultados negativos de la no - ecuanimidad. *Usando una práctica sistematizada es posible evitar estos problemas*

Así que estas son las "Buenas Noticias" de la práctica de la Atención Conciente - es posible aumentar la satisfacción y disminuir el sufrimiento dramáticamente al entrenar de manera sistemática sus habilidades de atención. Dicho entrenamiento sistemático es a lo que nos referimos con la práctica. La práctica consiste en uno o varios ejercicios de enfoque que se hacen regularmente.

Cinco Vías

En el sistema de la Atención Consciente Básica, la práctica se organiza alrededor de cinco temas. Yo los llamo Las Cinco Vías o Los Cinco Caminos. No es necesario usar todas las cinco vías, pero se puede hacer si se desea. Al juntarlas, representan una rutina de ejercicio completa, que sirve para entrenar todos los grupos musculares psicológicos y espirituales.

Debido a que estos cinco caminos mantienen un fuerte contraste entre ellos, existe una gran posibilidad de que encuentre al menos uno que realmente funcione para usted.

Se dice que una práctica "funciona" si, en un marco de tiempo razonable, produce al menos uno de los siguientes efectos:

- Reducción del sufrimiento físico o emocional.
- Aumento de la satisfacción física o emocional
- Un conocimiento más profundo de quién es usted realmente
- Cambios positivos en su comportamiento objetivo
- Un espíritu de amor y servicio hacia los demás

Las Cinco Vías son:

LA VIA DE LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES

LA VIA DE LOS SENTIDOS FISICOS

LA VIA DEL REPOSO

LA VIA DEL FLUIR

LA VIA DE LA BONDAD HUMANA

Cada una de las Cinco Vías tiene cinco roles.

- Cada una es un **ejercicio para desarrollar una habilidad**, una manera de fortalecer sus músculos de concentración, claridad y ecuanimidad.
- Cada una es una **herramienta práctica**, una estrategia para lidiar con los retos de la vida y para descubrir las gracias de la naturaleza.
- Cada una es un método para **conocerse a usted mismo**, revelando una faceta de su esencia espiritual.
- Cada una tiene **un pasado**. Las Cinco Vías son reinterpretaciones modernas y seculares de los enfoques básicos hacia la iluminación, que se desarrollaron históricamente en las tradiciones Orientales y Occidentales.
- Cada una tiene **un futuro**. Las Cinco Vías se basan en una comprensión moderna de las funciones cerebrales, lo que las hace ideales para la investigación científica acerca de la naturaleza de la conciencia y del crecimiento espiritual.

Tres Técnicas

Cuatro de las Cinco Vías se exploran usando una técnica básica de enfoque llamada Notación (o Reconocimiento). Sin embargo, la Vía de la Bondad Humana se cultiva usando una técnica diferente llamada Cultivar lo Positivo. Hay una tercera técnica llamada Hacer Nada. Estas tres técnicas pueden representarse visualmente con tres íconos



Notar (o Reconocer)

(Basado en el símbolo internacional del Rayo Láser, ya que la Notación - o reconocimiento - clarifica y "penetra" la experiencia sensorial).



Hacer Nada

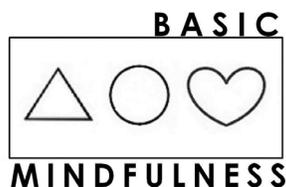


Cultivar lo Positivo

Estas tres técnicas pueden trabajar juntas para formar un solo sistema: La Atención Consciente Básica.

Se pueden aprender las tres técnicas o solo una, en cualquier orden.

El logo de la Atención Consciente Básica (en inglés: Basic Mindfulness) usa versiones simplificadas de estos íconos



La Notación Explicada Brevemente

Un periodo de practica de notación por lo general consta de una secuencia rítmica de momentos de notación. Cada momento de notación por lo general consta de dos partes:

1. Reconocer con claridad la presencia de un evento sensorial.
2. Enfocarse intencionalmente en dicho evento sensorial.

Cuando se hace el reconocimiento, existe la opción, mas no la obligación, de etiquetar el evento que se ha reconocido. Etiquetar significa decir mentalmente o en voz alta una palabra o frase que describe el evento sensorial que se está notando.

La relación entre la atención consciente, la notación y el etiquetar es la siguiente:

- Etiquetar está diseñado para facilitar la Notación.
- La Notación está diseñada para facilitar la Atención Consciente.

(La técnica de Hacer Nada se describe en el Capítulo 3. La técnica de Cultivar lo Positivo se describe en el Capítulo 5.)

Más Acerca de la Ecuanimidad

La Ecuanimidad es una habilidad fundamental para la auto - exploración y la inteligencia emocional. Es un concepto profundo y sutil que frecuentemente se malinterpreta y se confunde con la supresión de las sentimientos, la apatía o la inexpresividad.

Ecuanimidad viene de la palabra en Latín *aequus*, que significa balanceado, y *animus*, que significa estado interno. Como paso inicial para entender este concepto, consideremos su opuesto por un momento: Qué pasa cuando una persona pierde su balance interno.

En el mundo físico decimos que una persona ha perdido su balance si se cae hacia un lado o hacia el otro. Igualmente, una persona pierde su balance interno si "cae" hacia alguna de las siguientes reacciones:

- Supresión - Cuando emergen ciertos pensamientos/sentimientos e intentamos lidiar con ellos "empujándolos" hacia abajo, negándolos, tensionándonos, etc.
- Identificación - Cuando emergen ciertos pensamientos/sentimientos y nos aferramos a ellos de manera inapropiada, evitando que emerjan, se esparzan y pasen con su ritmo natural.

Entre la supresión por un lado, y la identificación por el otro, hay una tercera posibilidad, el estado balanceado de: no auto - interferencia, llamado, ecuanimidad.

Cómo desarrollar Ecuanimidad

Desarrollar ecuanimidad implica los siguientes aspectos:

- Crear ecuanimidad intencionalmente en el cuerpo;
- Crear ecuanimidad intencionalmente en la mente; y
- Reconocer cuando se llega a un estado espontáneo de ecuanimidad.

Crear Ecuanimidad Intencionalmente en el Cuerpo

Hasta donde su habilidad lo permita, mantenga un estado de relajación continua en su cuerpo. Deje que las diferentes experiencias sensoriales pasen sobre y a través suyo.

Crear Ecuanimidad Intencionalmente en la Mente

Hasta donde su habilidad lo permita, deje ir los juicios acerca de lo que esté experimentando. Reemplácelos por una actitud de aprecio, aceptación y objetividad gentil.

Ejemplo

Supongamos que usted experimenta una fuerte sensación en alguna parte de su cuerpo. Se da cuenta de que está tensionando su mandíbula, apretando los puños, tensando su estómago y contrayendo sus hombros. Cada vez que se haga consciente de esas tensiones, relaje intencionalmente ese lugar hasta donde sea posible. Un momento después puede descubrir que la tensión ha comenzado de nuevo en algún lugar; de nuevo, relaje dicho lugar con gentileza, hasta donde sea posible.

Como resultado de mantener este estado de relajación en todo el cuerpo, puede ser que empiece a notar diversos "sabores" sutiles de sensación esparciéndose desde el lugar de la intensidad y navegando por todo su cuerpo. Estas son sensaciones que la tensión estaba enmascarando. Ahora que estas sensaciones han sido descubiertas, trate de generar una actitud de bienvenida hacia ellas, sin juzgarlas. Experimentélas con una objetividad gentil. Otórgueles el permiso para que hagan su danza, para que fluyan como quieran a través de su cuerpo.

Reconocer Cuando se Llega a un Estado Espontáneo de Ecuanimidad

De vez en cuando, mientras pasamos por diversas experiencias, simplemente "caemos" en estados de ecuanimidad. Si estamos alertas cada vez que esto sucede y lo usamos como una oportunidad para explorar la naturaleza de la ecuanimidad, entonces sucederán más a menudo y durarán más.

Por ejemplo, supongamos que usted ha estado trabajando en un malestar físico. En algún momento usted descubre que aunque la intensidad del malestar no ha cambiado, de cierta manera parece molestarle menos. Al investigar, usted descubre que espontáneamente ha llegado a un estado de objetividad gentil. Al estar alerta a esto y explorar cómo es este estado, esta entrenando a su subconsciente para producir dicho estado más a menudo.

Aunque estas descripciones de la ecuanimidad tienen que ver con las sensaciones corporales, lo mismo sucede con la experiencia visual y la experiencia auditiva.

En resumen, existen tres aspectos relacionados con el desarrollo de la ecuanimidad: crear ecuanimidad en el cuerpo, crear ecuanimidad en la mente, y reconocer los estados espontáneos de ecuanimidad. De estos tres, el último es de lejos el más importante. Es por eso que a menudo las prácticas se mantienen durante largos periodos de tiempo. A veces se hace extendiendo la duración de la práctica diaria o asistiendo a retiros. Es cuestión de constancia.

Tarde o temprano, usted llegará a un estado de ecuanimidad, el cual va a reconocer ya que se encuentra realizando una práctica formal sin distracciones. Cuando "usted" (el yo superficial) reconoce el efecto benéfico de la ecuanimidad, su subconsciente (el lugar donde se origina la ecuanimidad) también lo reconoce. Por lo tanto, la mente profunda empieza a entrenarse para dejar el hábito de oponer resistencia y adquirir el hábito de la ecuanimidad. Este aspecto de la atención consciente es en realidad un tipo de condicionamiento operacional clásico (de la escuela de Skinner). La atención consciente continua crea un sistema de retroalimentación donde el circuito primitivo de la mente profunda aprende a percibir una gratificación inmediata (menos sufrimiento y más satisfacción) asociada con un determinado comportamiento (no interferir con las experiencias sensoriales que ella misma está produciendo).

Los Efectos de la Ecuanimidad

La ecuanimidad desmiente el adagio que dice que "no se puede tener un pastel y comérselo a la vez". Cuando se aplica la ecuanimidad a las sensaciones de malestar, estas fluyen mejor, y como resultado crean menos sufrimiento.

Cuando se aplica la ecuanimidad a las sensaciones placenteras, estas también fluyen mejor y como consecuencia generan una satisfacción más profunda. La misma habilidad afecta positivamente ambos extremos del espectro sensorial. Esto nos lleva al siguiente principio:

(Dolor x Ecuanimidad) + (Placer x Ecuanimidad) → Purificación Sico - Espiritual

Es más, cuando las emociones se experimentan con ecuanimidad, entonces asumen su función apropiada en la naturaleza, la cual es motivar y dirigir el comportamiento objetivo. Por el contrario, cuando las emociones se experimentan sin ecuanimidad, por lo general distorsionan y vuelven compulsivo el comportamiento objetivo. Por lo tanto, la ecuanimidad juega un papel crítico a la hora cambiar los comportamientos negativos relacionados con determinadas sustancias, comidas, relaciones, procrastinación, violencia, etc.

Un principio similar se aplica al proceso de pensamiento.

No saber (Duda, Indecisión, Confusión) x Ecuanimidad → Sabiduría Intuitiva

Este hecho ha sido descubierto de manera independiente por tres culturas diferentes:

- Grecia Ancestral: Epochce - Ecuanimidad con el No Saber
- Cristianismo Medieval: Docta Ignorantia - Cultivar el No Saber
- Dinastía Tang en China: Práctica Koan Zen

Ecuanimidad y Apatía

Ecuanimidad implica la no - interferencia con el flujo natural de la experiencia sensorial. Apatía es indiferencia respecto al resultado de eventos objetivos. Por lo tanto, aunque parecen similares, ecuanimidad y apatía son de hecho opuestos. La ecuanimidad libera la energía interna para responder a situaciones externas.

Ecuanimidad y Supresión

Por definición, la ecuanimidad implica un permiso radical para sentir, y por ende, es el opuesto de la supresión. Es más, la ecuanimidad interna brinda la libertad de escoger expresar o no las cosas externamente, dependiendo de lo que sea apropiado para la situación.

Pasión y Desapasionamiento

Pasión es una palabra ambigua que tiene al menos cuatro significados:

1. Percepción intensa de emociones profundas;
2. Expresión sin obstáculos de emociones profundas;
3. Comportamiento dinámico impulsado por emociones profundas; y
4. Sufrimiento y distorsión del comportamiento causados por emociones que no se experimentan con atención consciente.

Debido a esta ambigüedad, se puede afirmar que alguien se vuelve más apasionado (1,2,3,) a medida que trabaja en sus pasiones (4). ☺

Analogías Físicas de la Ecuanimidad

Desarrollar ecuanimidad es análogo a:

- Reducir la fricción en un sistema mecánico (Ecuanimidad = $1/F$);
- Reducir la viscosidad en un sistema hidrodinámico (Ecuanimidad = $1/\mu$);
- Reducir la resistencia en un circuito de corriente directa (Ecuanimidad = $1/R$);
- Reducir la impedancia en un circuito de corriente alterna (Ecuanimidad = $1/Z$);
- Reducir la rigidez en un resorte (Ecuanimidad = $1/k$); y
- Que una sustancia sea tixotrópica en vez de reopéctica. (Las sustancias tixotrópicas, como la pintura, se hacen menos densas cuando se revuelven. Las sustancias reopécticas por el contrario se hacen más densas cuando se revuelven.)

Al extender estas metáforas, tenemos que la ecuanimidad perfecta es análoga a la "superconductividad" en todos los circuitos sensoriales.

Otro Sinónimo de Ecuanimidad

Amor.

Ecuanimidad en el Cristianismo

El Cristianismo Antiguo y Medieval otorgaba gran valor a la ecuanimidad. De hecho, era considerada una de las principales virtudes Cristianas. Esto es por que el Cristianismo se veía a si mismo como un camino de purificación espiritual radical (catarsis), siendo la ecuanimidad la herramienta principal para lograr esta meta. Muchos de los padres de la iglesia escribían en Griego. En Griego, existen tres palabras para describir la ecuanimidad:

- *nepsis* (significado literal: observación sobria);
- *ataraxia* (significado literal: liberación del trastorno); y
- *apatheia* (significado literal: desapasionamiento. Nótese que, usándola de esta manera, *apatheia* no es lo mismo que *apatía*!).

En el Cristianismo, la teoría de la purificación a través de la ecuanimidad era una de las ramas principales de estudio de la espiritualidad, conocida técnicamente como "Teología Ascética."

Ecuanimidad en el Judaísmo y el Islam

La palabra Hebrea para la ecuanimidad es *hashlamah*, que está relacionada directamente con la palabra para paz (*shalom*) y la palabra para plenitud (*shlemut*). De cierta forma, tres letras Hebreas usadas en la escritura de estas palabras (*shin, lamed y mem*) contienen todo el camino espiritual: Cuando uno está totalmente presente (*shalem*) y ecuanime (*hashlamah*) con lo que está sucediendo, entonces lo que está sucediendo se presenta a si mismo como la paz de Dios (*shalom*).

El término *Islam* usualmente se interpreta como la paz que viene con la rendición (Árabe *s-l-m* = Hebreo *sh-l-m*). Es el afín Árabe de la palabra Hebrea *hashlamah*. Un *Musulmán* significa literalmente "uno que se ha hecho ecuanime."

Capítulo 1:

La Vía de los Pensamientos y las Emociones

Página en Blanco Intencional

Capítulo 1: La Vía de los Pensamientos y las Emociones

Esta Vía implica hacer un seguimiento de la experiencia subjetiva en términos de pensamientos visuales (imágenes mentales), conversaciones internas (diálogo interno), y sensaciones emocionales corporales. Se trata de apreciarse a si mismo tal y como uno es.

Como práctica psicológica, esta Vía permite desglosar los estados negativos en partes pequeñas y manejables, así se reduce su poder. Por "estados negativos" me refiero a emociones difíciles, creencias limitantes, juicios, compulsiones que llevan a comportamientos improductivos, etc.

Por "partes manejables" me refiero a imágenes individuales, frases individuales del diálogo interno, y lugares específicos del cuerpo en donde emergen las sensaciones emocionales. Aprender a enfocarse en solo una de ellas en cualquier momento reducirá la sensación de estar abrumado. Así uno deja de sentirse como una pelota de ping pong que está siendo golpeada y empujada de aquí para allá por palabras en la cabeza, emociones en el cuerpo e imágenes en la pantalla mental.

Como práctica psicológica, este Camino también puede ser útil, ya que le permite mantenerse en contacto con quién es usted, aún en la presencia de un "otro" muy poderoso. Es decir, fortalece las barreras psicológicas de forma saludable. Esto contrasta y complementa su efecto como práctica espiritual.

Como práctica espiritual, esta Vía le permite liberarse de su pequeño yo, al apreciar y aceptar completamente su pequeño yo. Es amarse literalmente hasta la muerte! El pequeño yo es su sentido de identidad que está limitado a su mente y su cuerpo. Cuando usted logra separar con claridad sus estados subjetivos en imágenes mentales, diálogo interno, y sensaciones emocionales corporales, estos estados serán una casa en la cual usted puede vivir, pero de la cual puede aventurarse a salir - aventurarse hacia un sentido de identidad más profundo y amplio.

Por el contrario, cuando las imágenes mentales, el diálogo interno y las sensaciones emocionales corporales se enredan y confunden, se convierten en una prisión que confina su identidad. Con suficiente práctica, esta Vía le permitirá liberarse de la prisión del pequeño yo.

La Vía de los Pensamientos y las Emociones representa una reinterpretación moderna de las estrategias del Budismo antiguo basadas en "divide y vencerás". Estrategias como los Cinco Agregados o los Cuatro Fundamentos. En términos de la neurociencia moderna, es una manera de detectar cuándo su cerebro entra en el modo de "piloto automático", llevándolo hacia sus memorias, planes, fantasías y juicios.

Opciones de Enfoque

La Atención Conciente Básica ofrece cuatro opciones para explorar sus pensamientos y emociones: tres de ellas utilizan un enfoque individual y la otra utiliza un enfoque colectivo. Todas estas opciones utilizan la técnica de la notación.

1. Ver Adentro: Trabajar con sus imágenes mentales

Idea Básica

Haga un seguimiento continuo de los pensamientos visuales que surjan espontáneamente. Si durante un periodo de tiempo no surge ningún pensamiento visual, disfrute de ese estado como una forma de reposo visual.

Instrucciones Básicas

Cada vez que aparezca una imagen mental, nótelas como "Ver Adentro." Cada vez que no tenga una imagen mental, nótelas como "Ver Reposo." Cada vez que toda la imagen o que una parte de la imagen (o que el reposo visual) desaparezca o se vaya, nótelas como "Se Fue."

Cuando sus ojos estén abiertos, el mirar una pantalla mental en blanco significa ver "hacia" el espacio donde surgen las imágenes, mas no "a" las imágenes (ya que en ese momento, no hay imágenes).

2. Oír Adentro: Trabajar con su diálogo interno

Idea Básica

Mantenga la atención en su cabeza o en sus oídos, de manera que pueda detectar la presencia o la ausencia del diálogo interno. Si hay diálogo interno, escúchelo desapegadamente, sin suprimirlo y sin aferrarse a él. Si no hay diálogo interno, escuche el silencio en su cabeza como un estado de reposo placentero. La opción de Oír Adentro es un entrenamiento para dos cosas:

1. Escuchar su diálogo interno sin identificarse con el (así, esta técnica ayuda a desarrollar ecuanimidad); y
2. Detectar el diálogo interno justo en el instante en que aparece. De esta manera su propio diálogo interno no lo saboteará en la vida diaria antes de que usted se dé cuenta (así, esta técnica ayuda a desarrollar claridad sensorial).

Instrucciones Básicas

Cada vez que haya diálogo interno, nótelas como "Oír Adentro." Cada vez que no haya diálogo interno, nótelas como "Oír Reposo." Cada vez que una erupción de diálogo desaparezca, nótelas como "Se Fue"

3. Sentir Adentro: Trabajar con las sensaciones corporales emocionales.

Idea Básica

En cualquier momento, usted puede estar experimentando una emoción fuerte, una emoción leve, o ninguna emoción. Cuando digo emoción me refiero a cosas como ira, miedo, tristeza, vergüenza, impaciencia, asco, interés, dicha, amor, gratitud, alegría, etc.

Estos son algunos ejemplos de emociones fuertes vs. emociones leves.

<i>Estado Emocional Fuerte</i>	<i>Estado Emocional Leve Correspondiente</i>
Ira	Pequeña irritación
Terror	Pequeño nerviosismo
Vergüenza profunda	Pequeña inseguridad
Dicha absoluta	Un toque de brillo

Cuando se experimenta una emoción fuerte, muy seguramente habrán sensaciones corporales claramente detectables además del diálogo interno y de las imágenes mentales. Esas sensaciones corporales son el "jugo" primitivo de la emoción. La etiqueta para cualquier sensación emocional es "Sentir Adentro." Es importante poder experimentar las sensaciones emocionales de manera clara y abierta; de lo contrario, estas pueden distorsionar sutilmente las percepciones y los comportamientos.

Claro está que a veces es posible no estar experimentando ninguna emoción (es decir, se puede estar en un estado de neutralidad emocional). Entonces, por definición el cuerpo se encuentra libre de toda sensación emocional. El cuerpo esta emocionalmente descansado. Para cualquier estado de reposo en el cuerpo, bien sea físico (asentarse en una postura, relajar los músculos) o emocional (la conciencia de que el cuerpo esta emocionalmente neutro) usaremos la frase "Sentir Reposo".

Así que las Sensaciones Corporales Emocionales se detectan fácilmente cuando la experiencia es intensa. Pero entonces qué pasa cuando una emoción es muy leve? Siguen habiendo cambios que pueden ser detectados en el cuerpo? A veces si, a veces no. Ambas son naturales, ambas están bien. Pero si se da que dichas sensaciones sutiles se encuentran presentes; es importante poder detectarlas. Pequeñas sensaciones en el cuerpo emocional pueden crear inmensas distorsiones en el comportamiento objetivo. Lo sutil es significativo!

Instrucciones Básicas

Cada vez que tenga una experiencia emocional, dicha emoción puede incluir una experiencia corporal. Si es así, nótelo como "Sentir Adentro." Cuando note Sentir Adentro, puede que la sensación corporal emocional que esté notando sea muy definida o sea muy vaga. Puede tener una causa clara o puede que la causa sea desconocida. Cualquiera de estas posibilidades está bien. Todas cuentan como "Sentir Adentro".

Si hay ausencia de emoción o si hay emoción pero no se siente en el cuerpo, nótelo como "Sentir Reposo" y enfóquese en el hecho de que su cuerpo está en paz emocional.

Si una sensación de "Sentir Adentro" desaparece o disminuye total o parcialmente, note ese momento como "Se Fue."

4. Enfocarse Adentro: Trabajar con todos los fenómenos subjetivos.

Instrucciones Básicas

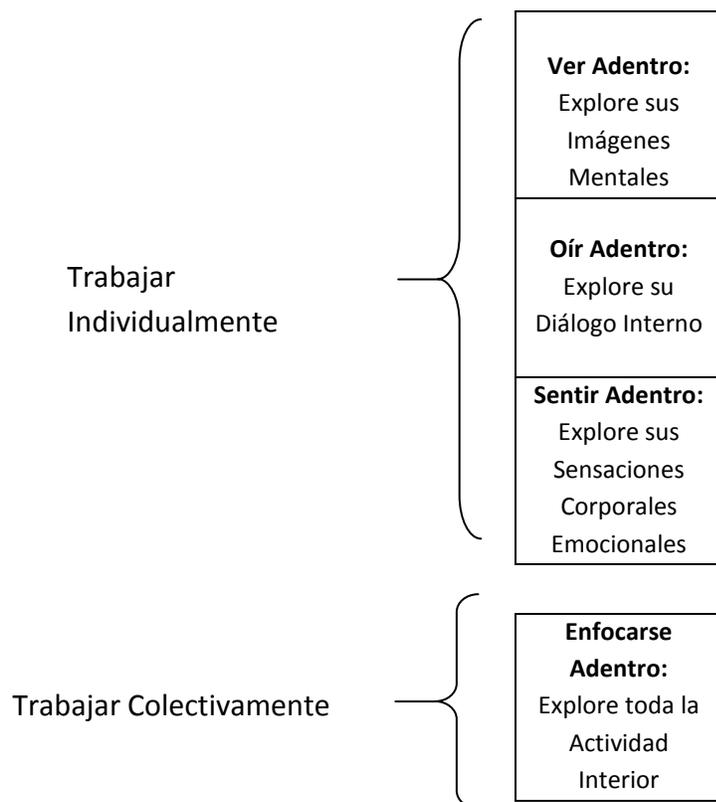
Permita que su atención flote ampliamente entre las imágenes mentales, el diálogo interno, y las sensaciones corporales emocionales. Si dos de ellos o los tres están activos a la vez, solo escoja uno para notarlo. No importa cual. Si ninguno de los tres está activo, entonces aplique "Hacer Nada" (ver el Capítulo 3, Sección 5) hasta que uno de ellos se reactive. Si lo que está notando desaparece o disminuye, note ese momento como "Se Fue."

Las etiquetas estándar son:

- "Ver Adentro" para las imágenes mentales;
- "Oír Adentro" para el diálogo interno;
- "Sentir Adentro" para cualquier sensación corporal emocional; y
- "Se Fue" para cuando algo desaparece o disminuye.

Podemos resumir estas cuatro opciones de enfoque en una columna.

Opciones de Enfoque para la Vía de los Pensamientos y las Emociones



Se puede aprender uno, dos, tres o los cuatro recuadros de la columna. Si se aprenden los cuatro, se puede aplicar la estrategia de alternar entre "profundizar" y "retroceder."

Profundizar significa trabajar individualmente con un elemento sensorial a la vez: imágenes mentales, diálogo interno o sensaciones corporales emocionales. Retroceder significa trabajar colectivamente y flotar ampliamente entre las tres formas de actividad subjetiva. Las opciones para profundizar se muestran en los tres recuadros superiores, la opción de retroceder se muestra en el recuadro inferior.

Cuando se trabaja individualmente, se incrementa la concentración, la claridad, y la ecuanimidad en un solo elemento durante un periodo de tiempo. Debido a que se está trabajando con ese solo elemento, puede resultar relativamente fácil. Después de hacer esto, al retroceder y trabajar con todos los elementos, es probable que el sistema completo funcione de manera más suave, efectiva y satisfactoria, ya se ha afinado cada elemento individualmente.

Dentro de la técnica de la notación, las opciones de enfoque que implican elementos individuales se nombran en base al tema y la modalidad. Por ejemplo, la opción de enfoque llamada "Ver Adentro" indica que se está trabajando con la modalidad visual y el tema de la actividad interior, es decir, imágenes internas. En contraste, las opciones de enfoque que implican flotar ampliamente entre varios elementos sensoriales empiezan con la palabra "Enfocarse." Así que "Enfocarse Adentro" implica trabajar con todo el sistema de activación interno.

Capítulo 2:

La Vía de los Sentidos Físicos

Página en Blanco Intencional

Capítulo 2: La Vía de los Sentidos Físicos

En ésta técnica, la idea básica es anclarse en el momento presente, enfocándose en los objetos de la visión externa, los sonidos externos y las sensaciones corporales físicas (no emocionales). Esta Vía se basa en una práctica muy común, realizada por los monjes nuevos en los monasterios Zen, la cual les permite mantenerse en un estado meditativo mientras hacen las labores diarias efectivamente.

Sicológicamente, se asemeja a una técnica de la sicoterapia conocida como "distracción." Cuando un cliente entra en crisis durante una sesión, el terapeuta puede alentarle a que se "aterrice" en los objetos de la visión externa, los sonidos, etc. A veces los atletas usan una estrategia similar para alejar su mente de la fatiga y el aburrimiento.

Sin embargo, existe una diferencia sutil pero muy significativa ente el enfocarse en el mundo externo como una distracción y enfocarse en el mundo externo como un Camino Espiritual. Como Camino Espiritual, no es solo una estrategia de distracción momentánea. Es una estrategia sistemática y sostenida diseñada para aumentar de manera permanente su nivel básico de concentración, claridad sensorial y ecuanimidad.

El fin último es experimentar la unidad con el mundo externo.

La Vía de los Pensamientos y las Emociones le permite entender cómo las imágenes mentales, el diálogo interno y las sensaciones emocionales crean el mundo subjetivo del pasado, el futuro y la fantasía; la Vía de los Sentidos Físicos es una estrategia tangible para sacarlo del pasado, el futuro y la fantasía, y llevarlo hacia el Poder del Ahora.

Opciones de Enfoque

La Atención Plena Básica brinda cuatro opciones de enfoque para explorar los sentidos físicos - tres opciones de enfoque individual y una opción de enfoque colectiva. Todas estas opciones utilizan la técnica de la Notación.

1. Ver Afuera: Trabajar con los objetos de la visión física.

Idea Básica

Enfóquese continuamente en los objetos de la visión externa, dejando que su atención salte de un objeto visual a otro. Si usted se ve atrapado por un objeto en particular, deje que su atención se mueva de un lugar a otro dentro de dicho objeto, note ese movimiento como una nueva experiencia visual.

Si sus ojos se cansan, desenfoque intencionalmente su mirada por un momento y de nuevo empiece a notar los objetos de la visión externa.

La idea es usar el atractivo natural de los objetos externos para ayudarlo a mantenerse anclado en el aquí-y-ahora. Para facilitar esto, esta bien observar intencionalmente objetos placenteros o escenas agradables, por ejemplo, note Ver Afuera al caminar en la naturaleza.

Instrucciones Básicas

Con los ojos abiertos, deje que su línea de visión flote libremente de una dirección a otra, de un objeto a otro, o de un lugar a otro dentro del mismo objeto. Cada vez que haya un cambio en su línea de visión, nótelo como "Ver Afuera." No importa si el cambio es espontáneo o intencional. Tampoco importa si el cambio se debe a un movimiento físico del ojo o simplemente a un movimiento en la atención.

Si, cuando su línea de visión cambia hacia un nuevo objeto, usted nota que el objeto anterior desaparece o disminuye, nótelo como "Se Fue."

Si en algún momento necesita descansar, esta bien desenfocar sus ojos brevemente. Note esa experiencia como "Ver Descanso."

2. Oír Afuera: Trabajar con el sonido físico.

Idea Básica

Enfóquese continuamente en los sonidos externos, pueden ser sonidos que suceden naturalmente a su alrededor o sonidos que a usted le gusten y haya decidido poner en un altoparlante, unos audífonos, etc. Si durante un momento no hay sonidos, enfóquese en el silencio como un estado de reposo.

Esta opción puede crear una experiencia de estar *anclado* en el aquí-y-ahora del sonido.

En el caso más intenso, esto lleva a una experiencia de *fundirse* con el sonido - un estado altamente estimulante de unidad entre adentro y afuera. La mayoría de las personas han tenido experiencias así, pero solo ocasional y brevemente. La opción de Escuchar Afuera le muestra cómo acceder a estas experiencias durante un tiempo prolongado y cada vez que quiera.

Instrucciones Básicas

Cada vez que se haga consciente del sonido, note "Escuchar Afuera." Si todo el sonido o una parte del sonido desaparece o disminuye, nótelo como "Se Fue." Si no hay sonidos en ninguna dirección, nótelo como "Escuchar Reposo."

3. Sentir Afuera: Trabajar con las sensaciones corporales físicas.

Idea Básica

Enfóquese continuamente en las sensaciones corporales físicas. Si hay sensaciones corporales emocionales, pensamientos, o Sonidos y Objetos Visuales externos que lo alejan. Regrese con gentileza al aspecto físico de su experiencia corporal.

Ejemplos comunes de sensaciones corporales físicas incluyen:

-
- caliente y frío;
 - músculos trabajando;
 - dolor;
 - respiración no emocional;
 - pulso no emocional;
 - el contacto con la ropa, el aire, la silla, el cojín;
 - hambre y sed;
 - sensaciones de gases y de la vejiga;
 - cansancio, somnolencia, debilidad, mareos;
 - piquiñas;
 - presiones;
 - nauseas;
 - tensión muscular; y
 - calambres;

Nótese que, con esta amplia definición, el dolor y otras sensaciones asociadas con enfermedades o lesiones (nausea, fatiga, presión, calor, etc.) se clasifican como tipos específicos de Sensaciones Corporales Físicas.

En cualquier momento, las Sensaciones Corporales Físicas pueden aparecer en una sola ubicación, en varias ubicaciones o en todo el cuerpo a la vez. Así mismo, puede que haya solo un "sabor" presente de Sensación Corporal Física o varios sabores presentes de Sensación Corporal Física en cualquier momento. Cuando practique el Sentir Afuera usted puede dejar que su atención flote ampliamente entre diferentes ubicaciones y tipos de sensación, o puede controlar en dónde se enfoca y en qué tipo de sensación se enfoca. Lo único que se requiere es que se mantenga en el aspecto físico de su experiencia corporal.

Así que, si al practicar esta opción hay sensaciones placenteras y calmantes de Sentir Afuera (como un calor, o el contacto neutral con su ropa) y usted decide enfocarse en ellas, puede hacerlo. Si hay una sensación de malestar en el Sentir Afuera (como dolor o fatiga), tal vez descubra que su atención esta siendo constantemente llevada hacia allá. Eso está bien; simplemente nótelas una y otra vez, derramando aceptación y apertura sobre ella cada vez que la note.

Instrucciones Básicas

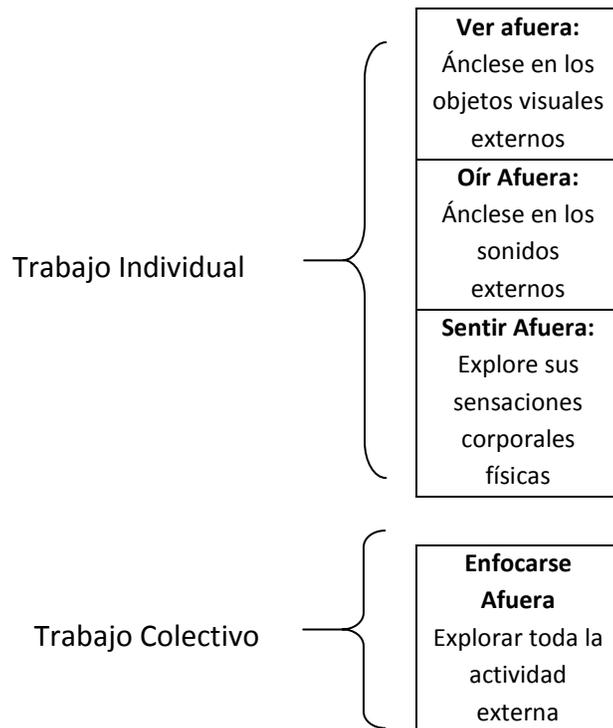
Cada vez que se haga consciente de una sensación corporal física, nótelas como "Sentir Afuera." Si toda la sensación, o una parte de la sensación desaparece o disminuye, nótelas como "Se Fue." Si durante un periodo de tiempo no es consciente de sensaciones físicas en su cuerpo, nótelas como "Sentir Reposo." Recuerde que "Afuera" en este caso significa que la sensación es de origen físico. Su ubicación puede estar en cualquier lugar de su cuerpo.

4. Enfocarse Afuera: Trabajar con todas las apariciones objetivas.

Instrucciones Básicas

Permita que su atención flote libremente entre los objetos visuales físicos, los sonidos físicos y las sensaciones corporales físicas. Si dos de estas modalidades o las tres aparecen al mismo tiempo, simplemente elija una para notar. No importa cuál. Si sus ojos están cerrados, solo habrán sonidos y sensaciones físicas para enfocarse. Si ninguno de estos está activo, entonces practique "Hacer Nada" hasta que alguno de ellos se reactive. Si algo que estaba notando desaparece o disminuye, note ese momento como "Se fue."

Opciones de Enfoque para la Vía de los Sentidos Físicos



Usted puede aprender una, dos, tres, o las cuatro cajas en la columna. Si aprende las cuatro, puede aplicar la estrategia de alternar entre "penetrar" y "retroceder."

Penetrar significa trabajar individualmente con un elemento sensorial a la vez: Objetos Visuales Físicos, Sonidos Físicos o Sensaciones Corporales Físicas. Retroceder significa trabajar colectivamente y flotar libremente entre estas formas de actividad objetiva. Las opciones de penetrar se representan en las tres primeras casillas, y la opción de retroceder se representa en la casilla de abajo.

Cuando se trabaja individualmente, se incrementa la concentración, la claridad y la ecuanimidad en un solo elemento durante un tiempo. Debido a que está trabajando con un solo elemento a la vez, puede ser relativamente fácil de hacer. Después de hacer esto, cuando retroceda y trabaje con todos los otros elementos, es probable que el sistema completo funcione de una manera más suave, efectiva y satisfactoria, ya que cada elemento se ha afinado individualmente.

Capítulo 3:

La Vía de la Tranquilidad

Página en Blanco Intencional

Capítulo 3: La Vía de la Tranquilidad

Si usted menciona la palabra "meditación" a una persona promedio, esta persona probablemente tendrá la imagen mental de alguien sentado en el suelo con las piernas cruzadas, tratando de relajarse y de liberar el estrés. Muchas, tal vez la mayoría de las formas tradicionales de meditación, desarrollan el poder de concentración enfocándose en experiencias calmantes simples. En el budismo tradicional, esto se conoce como la práctica de la tranquilidad (samatha) o absorción (jhana). En el cristianismo, se conoce como la Oración de la Quietud o Hesicasmo.

Hay una buena razón para el papel central que juegan las prácticas de la tranquilidad tanto en Oriente como en Occidente. Estas prácticas crean una retroalimentación positiva. Entre más se concentre usted en el descanso tranquilizador, más tranquilizante se hace este, de este modo usted se motiva a concentrarse aún más. Esta retroalimentación de aprendizaje positivo crea un crecimiento acelerado (tipo bola de nieve) del poder de concentración.

Dentro del tema de la tranquilidad se puede hacer una distinción entre el Descanso Relativo y el Descanso Absoluto. El Descanso Relativo se puede describir en términos de las tres modalidades sensoriales. Implica encontrar o crear descanso visual, descanso auditivo, y descanso somático. Se puede decir que el Descanso Relativo implica dirigirse hacia estados de descanso.

En contraste con esto, el Descanso Absoluto implica dejar ir la intención de dirigirse hacia cualquier lugar. En el sistema básico de la Atención Plena, el Descanso Relativo se desarrolla por medio de formas de Notación específicas. El Descanso Absoluto se desarrolla con la técnica de Hacer Nada.

Tenga en mente que los términos Descanso Relativo y Descanso Absoluto no son juicios de valor. Hay algo importante que aprender de ambos, y diferentes personas (o la misma persona en diferentes momentos) pueden verse atraídas hacia una o la otra.

Opciones de Enfoque

La Atención Conciente Básica brinda cinco opciones para explorar la Vía de la Tranquilidad: Cuatro de ellas implican la notación y la quinta es Hacer Nada.

1. Ver Descanso: Trabajar con el descanso visual.

Idea Básica

Enfóquese en el estado de descanso visual que surge cuando se deja de participar con los objetos de la visión externa y las imágenes visuales internas. Hay dos maneras de hacerlo. Una funciona solo con los ojos cerrados; la otra funciona con los ojos cerrados o abiertos.

Ojos Cerrados: Enfóquese en la oscuridad, el brillo, o la mezcla de oscuridad y brillo que se ve frente y/o detrás de sus párpados cuando cierra sus ojos. Nos referiremos a esta forma de descanso visual como "pantalla en blanco con escala de grises."

Ojos Abiertos: Desenfoque (enfoque suavemente) intencionalmente su mirada. "Mire" pero sin preocuparse mucho por lo que está viendo.

A la mayoría de las personas les parece que la versión de los ojos cerrados es bastante fácil. La versión de los ojos abiertos es por lo general un poco más retadora. Se sabe que ambas versiones producen "ondas alfa" en el cerebro. Las ondas alfa representan un estado de tranquilidad y atención.

La mayoría de las personas no podrán detectar desvanecimientos (Se Fue) con los ojos abiertos (aunque puede que algunas personas sí lo hagan). Sin embargo, cuando usted se enfoque con los ojos cerrados en la "pantalla en blanco con escala de grises", puede que observe la desaparición de parches de oscuridad o brillo. Este tipo de desaparición es un buen ejemplo de "Se Fue".

Instrucciones Básicas

Cada pocos segundos, note "Ver Descanso." Con sus ojos cerrados, puede Ver Descanso al enfocarse en la oscuridad y/o brillo en frente y/o detrás de sus ojos. Con sus ojos abiertos, puede Ver Descanso al desenfocar o enfocar suavemente sus ojos. (Si todo el campo visual o una parte de él desaparece o disminuye, nótelo como "Se Fue.")

2. Escuchar Reposo: Trabajar con el reposo auditivo.

Idea Básica

Enfóquese continuamente en las experiencias auditivas de reposo - el silencio interno en su cabeza o el silencio físico a su alrededor.

Todo el mundo ha tenido la experiencia de pasar de un lugar ruidoso a uno en silencio. Tan solo por un momento usted realmente puede "escuchar" el silencio. Luego usted se acostumbra el silencio y ya no lo escucha explícitamente. Pero con solo un poco de práctica, usted puede aprender a escuchar el silencio a su alrededor nuevamente momento a momento. Esta es una forma de disfrutar una experiencia tranquilizadora de reposo auditivo.

Todo el mundo es consciente del parloteo interno - la "falta de quietud" en su cabeza. Lo que la mayoría de la gente no sabe es que el parloteo no continúa sin cesar. Hay momentos en que se detiene espontáneamente. Si usted nota estos momentos de silencio, puede enfocarse en ellos como una forma de reposo auditivo.

¿Cuándo se desvanece espontáneamente el parloteo interno hacia el silencio interno? Hay dos circunstancias comunes:

1. Cuando hay un impacto repentino que proviene del mundo externo, como un Toque o un Sonido; y
2. Cuando usted escucha el diálogo interno intencionalmente. (El ratón no sale por que el gato está observando 😊)

¿Pero qué pasa si usted se encuentra en un ambiente ruidoso donde el sonido nunca para? ¿Y qué pasa si el diálogo interno casi nunca se detiene? Pues tal vez aún sea posible Oír Reposo. Los sonidos externos pueden venir de seis direcciones (del frente, de atrás, izquierda, derecha, arriba, y abajo). Si tan solo una de estas direcciones no tiene sonido, entonces usted puede Oír Reposo escuchando en esa dirección.

Otra forma de Oír Reposo es escuchar intencionalmente el ruido blanco.

¿Y qué pasa si es imposible encontrar o crear reposo auditivo? Pues en ese caso, no podrá utilizar esta opción de enfoque. Sin embargo, si usted desea explorar el tema del reposo, puede aprender a Sentir Reposo (enfocarse en el reposo del cuerpo) o Ver Reposo (enfocarse en el reposo visual). Sentir Reposo y Ver Reposo *siempre* están disponibles independiente de las circunstancias.

La mayoría de las personas no detectarán "Se Fue" en el Reposo Auditivo ya que de hecho este constituye la ausencia de la experiencia auditiva (aunque algunas personas reportan que pueden detectar la desaparición de algo que está ausente como un momento tangible de desvanecimiento).

Instrucciones Básicas

Cada vez que esté consciente de la ausencia de sonido en cualquiera de las seis direcciones a su alrededor, nótelos como "Oír Reposo". Si usted es consciente de la ausencia del diálogo interno, nótelos también como "Oír Reposo." (Si el desvanecimiento de Oír Reposo es una experiencia tangible para usted, nótelos como "Se Fue".)

3. Sentir Reposo: Trabajar con el reposo somático.

Idea Básica

Enfóquese en estados de reposo físicos y emocionales en su cuerpo. Reposo físico en su cuerpo se refiere a cosas como asentarse en una postura, relajar los músculos, etc. Reposo Emocional quiere decir detectar la *ausencia* de emoción en su cuerpo.

Hay muchas maneras de sentir Reposo.

1. Aprenda a *encontrarlo*:

Enfocándose en cómo sus músculos se relajan en una postura fija.

Advirtiendo cómo sus músculos centrales (el tórax y el diafragma) se relajan automáticamente cada vez que usted exhala.

Advirtiendo cuando hay *ausencia* de sensación emocional en su cuerpo.

2. Aprenda a *crearlo*:

Estirándose y asentándose en su rotura.

Relajando partes del cuerpo intencionalmente (cara, quijada, hombros, brazos, etc.).

Dirigiendo la respiración hacia las sensaciones emocionales para tranquilizarlas (!sin embargo, sin tratar de acabarlas!)

La mayoría de las personas no podrán detectar "Se Fue" para los tipos de reposo somático que implican la ausencia de sensación, como la neutralidad emocional. Sin embargo, la relajación física es una sensación tangible en el cuerpo que puede desvanecerse o desaparecer. Así que para esa forma de "Sentir Reposo" puede ser posible notar "Se Fue."

Instrucciones Básicas

Sintonícese con el aspecto reposado de su experiencia corporal, relajación física, paz emocional, etc. Cuando esté conciente del reposo en su cuerpo, nótelos como "Sentir Reposo." La experiencia de reposo puede estar en una parte pequeña o grande de su cuerpo o puede cubrir todo su cuerpo. Puede ser intensa o sutil. Cualquier patrón está bien. Disfrute de esta experiencia de reposo. (Si el reposo que está notando desaparece o disminuye, note ese momento como "Se Fue.")

4. Enfóquese en el Reposo: Trabajar con todos los estados de reposo.

Instrucciones Básicas

Deje que su atención flote ampliamente entre "Ver Reposo," "Oír Reposo," y "Sentir Reposo." Puede hacerlo con un énfasis exclusivo o inclusivo. En el énfasis exclusivo, si hay más de un tipo de reposo en un momento determinado, simplemente escoja uno para notar en dicho instante. Por ejemplo, si en el mismo instante se presentan el reposo visual y el reposo auditivo, solo escoja para notar "Ver Reposo" u "Oír Reposo." En el énfasis inclusivo, si hay dos tipos de reposo disponibles, note ambos (Ej. "Ver Reposo" y "Oír Reposo"). Si los tres están disponibles, note los tres (Ej. "Todos en Reposo"). Si el reposo que está notando desaparece o disminuye, note ese momento como "Se Fue."

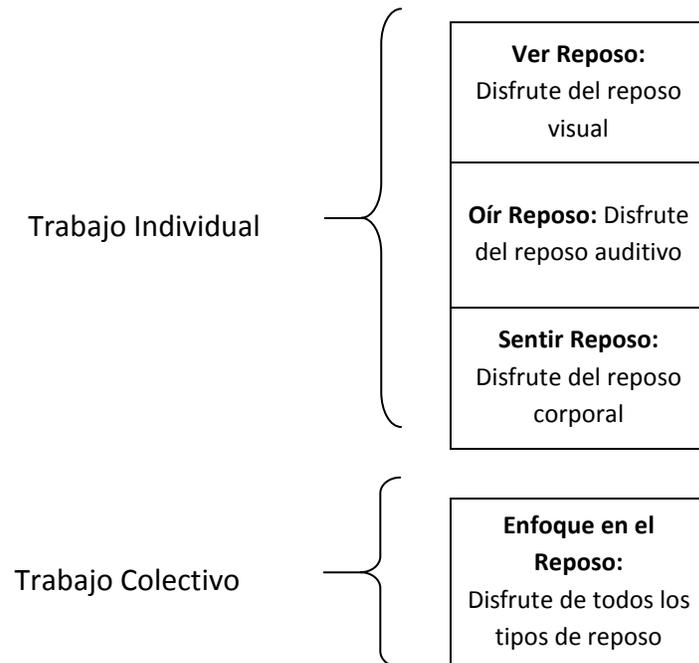
Las etiquetas estándar son:

- "Ver Reposo" para la pantalla mental en blanco o la mirada desenfocada;
- "Oír Reposo" para el silencio interno o el silencio físico;
- "Sentir Reposo" para la relajación física o la paz emocional; y
- "Se Fue" para un momento donde el reposo desaparece o disminuye.

Si usted está notando con énfasis inclusivo, use "Y" cuando note dos tipos de descanso a la vez. Por ejemplo: "Ver y Sentir Reposo." Note "Todos en Reposo" si está notando los tres tipos a la vez.

Recuerde, un estado de reposo puede ser algo que ya está ahí o algo que usted cree intencionalmente.

Opciones de Enfoque para la Vía de la Tranquilidad



Usted puede aprender una, dos, tres o las cuatro cajas de la columna, si usted aprende las cuatro, puede aplicar la estrategia de alternar entre "penetrar" y "retroceder."

Cuando usted "retrocede" (Ej., para Enfoque en el Reposo), tiene dos opciones en cuanto a la notación: notación exclusiva y notación inclusiva. Con la notación exclusiva, si dos, o los tres estados de reposo se encuentran disponibles en cualquier momento, escoja solo uno para notar en dicho instante. La mayoría de las personas prefieren la notación exclusiva para el Enfoque Interno y el Enfoque Externo. Pero mucha gente prefiere la notación inclusiva para el Enfoque en el Reposo y el Enfoque en el Fluir.

Cada opción tiene sus ventajas. La notación exclusiva es más sencilla. La notación inclusiva es más complicada pero le permite experimentar una deliciosa sensación, como de estar siendo bañado en dos o tal vez los tres sabores de reposo al mismo tiempo. He aquí un resumen de la diferencia.

Las etiquetas usadas para la notación exclusiva del Enfoque en el Reposo son:

- "Ver Reposo"
- "Oír Reposo"
- "Sentir Reposo"
- "Se Fue"

Las Etiquetas usadas para la notación inclusiva del Enfoque en el Reposo son:

-
- "Ver Reposo"
 - "Oír Reposo"
 - "Sentir Reposo"
 - "Ver Reposo y Oír Reposo"
 - "Ver Reposo y Sentir Reposo"
 - "Oír Reposo y Sentir Reposo"
 - "Todos en Reposo"
 - "Se Fue"

5. Hacer Nada

Hacer nada es una manera de abordar el reposo que implica muy poco o ningún esfuerzo. Usted ni siquiera tiene que notar intencionalmente los estados de reposo. Es totalmente pasiva y llevadera.

Esta técnica ha sido descubierta y re-descubierta muchas veces en muchos lugares, así que históricamente se conoce con muchos nombres. He aquí algunos:

- Conciencia sin Elección (término usado por Krishnamurti y otros);
- Presencia Abierta (término usado por los neurocientíficos)
- Solo Sentarse (de acuerdo con algunas definiciones de dicha frase);
- Dzogchen/Mahamudra (en el Tíbet);
- Contemplación Pasiva (en el Cristianismo); y
- Conciencia No-dual (de acuerdo con algunas definiciones de dicha frase).

Hacer Nada también podría llamarse "La Técnica de la No Técnica." Debido a que esto suena un poco contradictorio, se puede sospechar que existen pequeñas sutilezas involucradas en las instrucciones. En efecto, así es.

Empecemos con las instrucciones básicas (que son bastante cortas). Para luego clarificar las sutilezas.

Instrucciones Básicas

1. Lo que sea que pase, déjelo pasar.
2. Cada vez que se haga conciente de la intención de controlar su atención, suelte esa intención.

Ahora las sutilezas. Hay dos formas de entender estas sutilezas. Primero, usted necesita entender lo que la instrucción requiere (Sí, hay un poco que hacer en Hacer Nada. ☺) Segundo, usted necesita entender lo que la instrucción no requiere (pero que usted tal vez piense que requiera, por lo tanto haciendo de algo fácil, algo difícil)

Empecemos con la frase "intención de controlar su atención."

A veces su atención puede verse atraída espontáneamente hacia una experiencia, sin ningún control de su parte. La experiencia simplemente sucede. Otras veces, usted puede descubrir que está controlando intencionalmente la dirección o el contenido de su experiencia, tratando de mantenerla en alguna cosa o de alejarla de alguna otra cosa.

Esto es cierto para toda experiencia sensorial incluyendo los pensamientos (recuerde: En la Atención Conciente Básica, pensamiento se define como imagen mental, diálogo interno, o ambos simultáneamente). A veces un pensamiento simplemente emerge por sí solo. Otras veces, usted puede descubrir que está pensando intencionalmente en algún tema, alejándose intencionalmente de algún tema, o dirigiendo activamente un pensamiento que ha surgido espontáneamente.

Durante un periodo de práctica de Hacer Nada, si usted advierte que está dirigiendo intencionalmente su atención, suelte la intención de hacerlo. Esto se hace bien sea que la dirección intencional implique algo que emerja objetivamente (como los objetos visuales externos, los sonidos externos, las sensaciones corporales físicas), algo que emerja subjetivamente (como las imágenes mentales, el diálogo interno, o las sensaciones corporales emocionales), un estado de reposo, o un estado del fluir.

Dese cuenta que lo que se le pide soltar es la intención de dirigir la conciencia. No se le está pidiendo soltar aquello de lo que usted se haga consciente. Así que si un pensamiento llega espontáneamente, usted no tiene que soltar ese pensamiento. Pero si usted advierte que está controlando dicho pensamiento, suelte esa intención de controlar. Hacer Nada nunca le pide soltar las experiencias, solo le pide soltar la intención de dirigir cómo su atención se mueve dentro de las experiencias. Y **usted solo tiene que soltar la intención cuando advierta la presencia de una intención, que puede ser o puede no ser muy a menudo**. Así que cuando usted practique Hacer Nada, puede que tenga mucha actividad sensorial y puede que caiga en la inconciencia y quede un poco atrapado. ¡Eso está bien! Cada vez que advierta la intención de hacer algo al respecto, suelte esa intención.

¿Pero qué significa exactamente "soltar" una intención? significa dejar ir dicha intención en ese momento. Así que, soltar algo no es lo mismo que deshacerse de algo. Puede que la intención reaparezca inmediatamente una y otra vez. Eso está perfectamente bien.

¿Pero y qué pasa si usted no puede soltarla ni siquiera por un momento ? ¡Entonces no tiene que hacerlo! La razón es la siguiente. Vamos a definir intención dentro de este contexto como algo totalmente voluntario. Si usted no puede soltarla por tan solo un momento, entonces, de acuerdo a nuestra definición, no esta realmente bajo su voluntad. Le esta pasando a usted y no necesita soltarla.

Dese cuenta también que las instrucciones no le piden estar revisando continuamente si esta controlando intencionalmente su conciencia o no. ¡El estar revisando continuamente la presencia o la ausencia de dicha intención sería crear una intención continua! Cuando practique Hacer Nada, puede que advierta la intención de controlar su conciencia frecuentemente, ocasionalmente, o casi nunca. Cualquiera de estas posibilidades está bien.

Como puede ver, cualquiera puede realizar la técnica de Hacer Nada "perfectamente" ya que sus metas son extremadamente modestas. Por supuesto que hacer la técnica perfectamente no significa que su experiencia será placentera, de reposo, o productiva. Eso es otro asunto. Un periodo "perfecto" de práctica de Hacer Nada puede ser esencialmente indistinguible de una tormenta perfecta de mente de mono.

¿Entonces, qué hacer si Hacer Nada no le sirve de nada ? ¡Haga algo diferente! La Atención Conciente Básica le ofrece al lo menos dos docenas de opciones de enfoque diferentes.

Un principio general es:

- Si Hacer Nada lo hace divagar mucho, intente Notar por un rato.
- Si Notar lo pone muy acelerado, intente Hacer Nada por un rato.

Ahora puede apreciar la frase inicial de las instrucciones "Lo que sea que pase, déjelo pasar." Con esta técnica no se pretende alcanzar ningún efecto en particular. Si la técnica de Hacer Nada resulta funcionar para usted en algún momento, utilícela, si no, no.

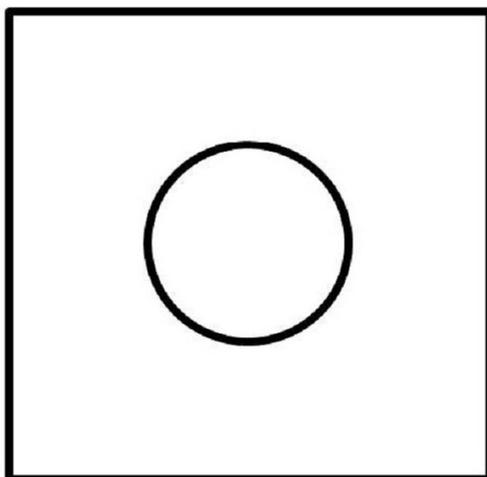
He aquí algunas guías y motivaciones que ofrezco cuando lidero a las personas en la práctica de Hacer Nada.

- Si usted tiene la intención de enfocarse o asentarse, deje ir esa intención
- Si tiene la intención de centrarse o meditar, deje ir esa intención
- Si tiene la intención de mantenerse en un buen estado o de arreglar un mal estado, deje ir esa intención.
- Si tiene la intención de estar claro o concentrarse o de estar en ecuanimidad, deje ir esa intención.
- Si usted llega a un estado de ecuanimidad, muy bien. Si se da cuenta de que usted está tratando de encontrar o mantener un estado de ecuanimidad, deje ir esa intención.
- Si usted llega a un estado de claridad, muy bien. Si se da cuenta de que usted está tratando de encontrar o mantener un estado de claridad, deje ir esa intención

-
- Si usted llega a un estado de concentración, muy bien. Si se da cuenta de que usted está tratando de encontrar o mantener un estado de concentración, deje ir esa intención
 - Si por un rato usted no tiene la intención de controlar su atención, muy bien, simplemente esté ahí durante el tiempo que dure, puede ser corto o largo.
 - Si usted se pone confuso o desasociado, deje ir cualquier intención de cambiarlo.
 - Si la aparece la intención de encontrar un sentido, deje ir esa intención
 - Recuerde, si usted no puede dejar ir una intención, entonces no es realmente voluntaria según nuestra definición, así que no necesita dejarla ir.
 - Recuerde, según nuestra definición, dejar ir algo no requiere de ningún esfuerzo. Si usted tiene que esforzarse para dejar ir algo, entonces no necesita dejarlo ir.
 - Si descubre que esto lo vuelve más centrado, muy bien. Eso es un signo de que lo está haciendo bien.
 - Si descubre que esto lo vuelve menos centrado, muy bien. Eso es un signo de que lo está haciendo bien.

Al principio, la técnica de Hacer Nada puede ser un poco confusa y molesta, pero después de un tiempo, usted puede empezar a sentir que aunque usted no se está dirigiendo a usted mismo hacia algo. Usted está siendo dirigido hacia algo. O, más precisamente, usted está siendo dirigido hacia Nada - Nada por excelencia, La Fuente, El Piso sin Piso. Esto tiene ciertos parecidos con Solo Notar Se Fue (Ver capítulo 8). Solo Notar Se Fue lo dirige hacia la Fuente. Hacer Nada dirige la Fuente hacia usted. En Hacer Nada, usted deja de tratar de llegar a ELLA y la de a ELLA la oportunidad de llegar a usted. Es por esto que algunas personas se refieren a la técnica de Hacer Nada como "Dar Fin a la Búsqueda." Por otro lado, el Buda hizo mucho énfasis en perseguir "La Noble Búsqueda."

¿Cuál es el punto de vista correcto: Perseguir la Noble Búsqueda o Dar Fin a la Búsqueda? ¡Ambos, no ninguno! Con la intención de lograr un balance, el Sistema Básico de la Atención Conciente le provee formas de explorar ambos.



La Importancia del Reposo

En nuestra clasificación de la experiencia sensorial, a cada espacio sensorial se le asigna un aspecto de reposo distintivo además de sus aspectos activos más obvios. Existen varias razones para incluir estas categorías de reposo dentro de nuestra notación. He aquí algunas de ellas.

El enfoque en el reposo puede:

- 1. Crear un círculo de retroalimentación positiva.** El enfocarse en estados de reposo puede crear un círculo de aprendizaje positivo que fortalece su poder de concentración. Entre mejor se pueda concentrar en el reposo, mejor se siente, motivándolo así a que se concentre aún mejor.
- 2. Crear ecuanimidad.** Los estados de reposo crean una especie de contenedor dentro del cual los estados activos pueden ir y venir con menor resistencia y aferramiento. En otras palabras, los estados de reposo tienden a inducir ecuanimidad, y la ecuanimidad es uno de los objetivos centrales de la práctica de la atención conciente.
- 3. Darle algo divertido para hacer en cualquier momento del día.** Los estados de reposo están presentes con frecuencia en la vida diaria, pero la mayoría de las personas no los notan ni los disfrutan ya que no tienen los conceptos ni el vocabulario necesario para reconocerlos. Ahora que usted posee términos como Ver Reposo, Oír Reposo y Sentir Reposo, usted tiene la capacidad de notar y apreciar estos estados cuando ocurran espontáneamente durante el día.
- 4. Profundizar su satisfacción sensorial.** Aprender a detectar, aumentar y concentrarse en estados de reposo incrementa su habilidad de sentirse satisfecho independiente de las circunstancias. Los estados de reposo pueden cultivarse como una especie de alegría auto-contenida a la cual usted puede acceder en cualquier momento, independiente de las circunstancias externas. Esto se vuelve importante cuando una situación específica en su vida le retira las fuentes externas de satisfacción durante un periodo de tiempo. Y se vuelve crucial en su propia existencia si las condiciones de su vida se limitan permanente y severamente. (por ejemplo, debido a una enfermedad crónica, a responsabilidades ineludibles, etc.)
- 5. Ayudarlo a mantenerse en un estado profundo mientras hace el seguimiento.** El notar estados de reposo es, técnicamente hablando, una forma de *shamatha vipashyana yuganaddha*. Esta frase en Sánscrito significa una manera de abordar la meditación que entrelaza (*yuganaddha*) el aspecto tranquilizador de la práctica (*shamatha*) con el aspecto clarificador (*vipashyana*). El incluir explícitamente los estados de reposo como objetos estándar para ser notados en conjunto con los estados activos más obvios brinda un sentido de tranquilidad al cultivo de la claridad. Así mismo, el discriminar diferentes tipos de reposo (Ver Reposo, Oír Reposo, Sentir Reposo) otorga claridad al cultivo de la tranquilidad.

La razón por la cual me gusta el enfoque *yuganaddha* es que resuelve una de las quejas más frecuentes de la gente cuando tratan de practicar la atención conciente en vez de otras prácticas más simples

como el mantra, el enfoque en la respiración, la conciencia sin elección, etc. Por lo general la queja se presenta así.

"Cuando me concentro solo en la respiración (el mantra, la conciencia sin elección, etc.) me da la impresión de estar en un estado meditativo. Siento que voy muy profundo. Cuando trato de notar mi experiencia, puedo hacerlo, pero no siento como que estoy en un estado de meditación. Parece que no puedo entrar en estados profundos y mantener un seguimiento de los detalles al mismo tiempo."

El incluir los estos de reposo dentro de lo que usted nota le permite entrar en estados profundos mientras mantiene distinciones (por ejemplo, distinguir entre el descanso somático, visual o auditivo).

6. Otorgar claridad a la experiencia divagante (o potencialmente divagante) de que "no está pasando mucho." Si "no está pasando mucho" aún hay algo en lo cual se puede enfocar productivamente - los sabores de reposo. En otras palabras, cuando no está pasando "nada", realmente están pasando seis cosas importantes.

- Su pantalla mental está en blanco
- Hay silencio en su cabeza
- Sus ojos están desenfocados
- Sus oídos están desenfocados
- Su cuerpo está relajado físicamente
- Su cuerpo está en paz emocional

7. Hacer que la Práctica de la Atención Plena sea un proceso gentil y tranquilizador. Al incluir los estados de reposo dentro de los objetos para ser notados, se atiende otra queja común acerca de la atención conciente: Puede que el estar atento lo haga dolorosamente conciente de cuan incómodo su cuerpo está y cuan caótica su mente está (¡lo cual lleva a una desmotivación por estar concientemente atento!). Por supuesto que desde cierta perspectiva, el descubrimiento aleccionador de cuan incómodo uno realmente está puede ser útil ya que tal vez lo motive a encontrar una forma de salir de esa miseria. Por otro lado, no hay nada de malo en añadir un poco de dulzura y gentileza para estimular el proceso. *Shamatha vipashyana yuganadda* representa una "forma más gentil y dulce de muerte del ego."

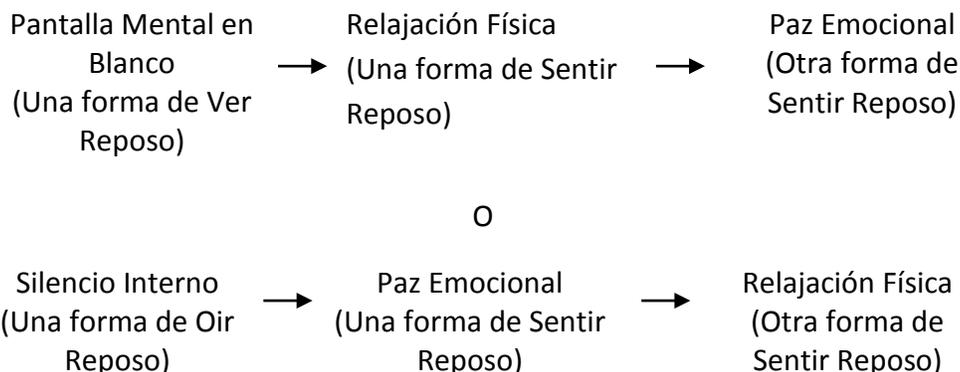
8. Hacer que detectar el fluir sea más fácil. Los estados de reposo pueden ser vistos como versiones más atenuadas (es decir, más "adelgazadas") de los estados activos. En otras palabras, la relajación física, la paz emocional, la pantalla mental en blanco y el silencio interno son versiones mucho más atenuadas de la sensación corporal física, la sensación corporal emocional, las imágenes mentales y el diálogo interno. Las sensaciones corporales, las imágenes mentales y el diálogo interno se entrelazan para crear un sentido grueso del yo. La relajación física, la paz emocional, la pantalla mental en blanco y el silencio interno se entrelazan para crear un sentido adelgazado y sutil del yo. Esta versión sutil,

atenuada del yo es mucho más porosa y penetrable que la versión gruesa. Así mismo, el desenfocar sus ojos y sus oídos (formas objetivas de Ver Reposo y Oír Reposo) adelgaza la materialidad del mundo a su alrededor. El camino clásico de la "absorción" hacia la iluminación implica permanecer en un yo reposado, atenuado, para luego penetrarlo con tanta claridad que se disuelva en fluir, y eventualmente se desvanezca, llevando al descubrimiento del No Yo - el corazón de la iluminación Budista.

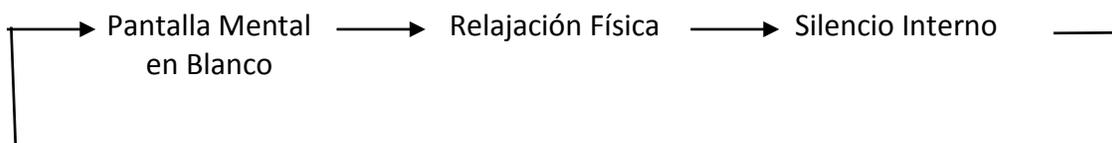
9. Crear la experiencia de estar "siendo meditado." No es difícil ver que los estado activos pueden disparar (es decir, iniciar) otros estados activos. Por ejemplo, un sonido físico externo por lo general disparará una imagen mental de su fuente. O el diálogo mental negativo en su cabeza puede disparar una sensación de malestar en su cuerpo.

Un poco más sutil, pero muy importante, es cómo un estado de reposo puede disparar otro estado de reposo. Por ejemplo, el ver (con sus ojos cerrados) la oscuridad o el brillo tranquilizador del espacio visual interno puede disparar una relajación física en el espacio corporal. O escuchar el silencio interno en su cabeza puede disparar paz emocional en el espacio corporal.

De hecho, usted puede descubrir que cierto estado de reposo dispara otro estado de reposo *consistentemente*. El conocer sus propios patrones de "interacciones de reposo" le permite navegar en secuencias predecibles y deliciosas de placer que se repiten una y otra vez. Por ejemplo:



Las cosas se ponen realmente interesantes cuando la cola de la secuencia completa el círculo para volver a la cabeza. Por ejemplo:



Esto crea un círculo de retroalimentación positiva auto-sostenible que lo lleva más y más profundo sin necesidad de que "usted" (es decir, un yo meditador) ¡lo mantenga! Usted simplemente se relaja y deja que la naturaleza haga su trabajo hasta que usted desaparezca por un momento en "la paz que excede todo entendimiento."

¡SI No hay Reposo, No hay Problema!

Sin embargo, habiendo dicho todo esto, es de crucial importancia que usted no desarrolle una preferencia por los estados de reposo sobre los estados activos. Cuando los estado de reposo estén disponibles, usted puede usarlos como puertas si desea. Cuando los estados de reposo no estén disponibles, déjese fascinar por los aspectos activos de sus sentidos: Ver Adentro, Ver Afuera, Oír Adentro, Oír Afuera, Sentir Adentro, Sentir Afuera.

Capítulo 4:

La Vía del Fluir

Página en Blanco Intencional

Capítulo 4: La Vía del Fluir

Enfocarse en el fluir (o flujo) es una manera de trabajar con lo que puede llamarse como el aspecto dinámico o energético de la experiencia sensorial. La palabra dinámico se refiere al cambio y a las fuerzas que pueden crear el cambio. En la física clásica, existe un fuerte vínculo entre el concepto de fuerza y el concepto de cambio. Puede que usted no pueda ver el viento, pero aún así puede hacerle un seguimiento en tiempo real y en gran detalle, observando cómo las hojas de un árbol de álamo resplandecen. (No hay duda de que esta es la razón por la cual los indios de los llanos consideran este árbol como sagrado y lo han hecho parte central de su ceremonia más importante, la danza del sol)

El Fluir se refiere a cualquier cambio que se dé en una experiencia sensorial, diferente a un desvanecimiento abrupto. El Desvanecimiento ("Se Fue") es un caso muy especial de comportamiento dinámico al cuál se le da su propia categoría (ver Capítulo 8).

Por definición, el fluir no es algo inusual ni misterioso. Si una sensación cambia de intensidad (por ejemplo, se hace más fuerte o débil), eso es fluir! Si sus pensamientos se aceleran o se hacen más lentos, eso es fluir! Si las imágenes mentales aparecen y se desvanecen, se mueven, cambian o se hacen más animadas, eso es fluir!

Igualmente, cualquier fuerza que empuje hacia afuera o hale hacia adentro se considera una forma de fluir. Incluso las presiones molestas hacia adentro o hacia fuera se consideran maneras de fluir. Aún más, las fuerzas distractoras que dispersan su atención y las fuerzas obsesivas que atrapan su atención pueden verse - desde una perspectiva muy profunda - no como problemas si no simplemente como fuerzas de expansión y contracción, es decir, fluir.

Así que, el fluir no es un tipo especial de experiencia sensorial. Es algo que puede (o puede no) estar presente en cualquier experiencia sensorial. Si existe cualquier conciencia de movimiento o de fuerza en una experiencia, entonces esa experiencia está "fluyendo." El fluir puede estar presente en la experiencia visual, auditiva o somática. Puede ocurrir en una experiencia activa o de reposo. Puede ocurrir en una experiencia subjetiva u objetiva.

A una experiencia que no está fluyendo se le refiere como "estable."

Tanto el fluir como la estabilidad son partes de la naturaleza. No se considera que una sea mejor que la otra, pero trabajaremos con ambas de maneras diferentes.

- Si algo parece ser estable, disminuya su reloj interno para acoplarse a su atemporalidad.
- Si algo está fluyendo, deje que ese flujo lo fascine, que le haga un masaje.

El fluir puede ocurrir en cualquiera de nueve tipos de experiencia:

Imagen Mental	Visión Externa	Reposo Visual
Diálogo Mental	Sonido Físico	Reposo Auditivo
Sensación Corporal Emocional	Sensación Corporal Física	Descanso Somático

Si el fluir ocurre en la Imagen Mental, la Visión Externa o el Reposo Visual, usted tiene la opción de enfatizar el flujo y notar "Ver Fluir", o no enfatizar el flujo (y notar "Ver Adentro", "Ver Afuera", o "Ver Reposo" según el caso).

Si el fluir ocurre en el Diálogo Interno, el Sonido Físico o el Reposo Auditivo, usted tiene la opción de enfatizar el flujo y notar "Oír Fluir", o no enfatizar el flujo (y notar "Oír Adentro", "Oír Afuera", u "Oír Reposo" según el caso).

Si el fluir ocurre en las Sensaciones Corporales Emocionales, las Sensaciones Corporales Físicas, o el Descanso Somático, usted tiene la opción de enfatizar el flujo y notar "Sentir Fluir", o de no enfatizar el flujo (y notar "Sentir Adentro", "Sentir Afuera", o "Sentir Reposo" según el caso).

Muchas manifestaciones del fluir son triviales e incluso molestas. Así que es natural preguntar "Qué es tan importante acerca del fluir?" Al final de este capítulo se da una respuesta detallada. Dicho de manera breve, enfocarse en el fluir hace que las "hojas" de sus circuitos sensoriales se suelten y se articulen. Eventualmente todo su ser resplandece en el Campo Vibratorio del Espíritu.

Opciones de Enfoque

En el Sistema Básico de la Atención Conciente, existen dos maneras de trabajar con el fluir: Notar el Fluir de los Sentidos y notar la Expansión - Contracción.

Empecemos con el Fluir de los Sentidos.

Notar el Fluir de los Sentidos implica hacer un seguimiento del fluir en términos de la modalidad que está fluyendo. Usted aprende a distinguir el flujo visual, el flujo auditivo, y el flujo somático.

La Atención Conciente Básica ofrece cuatro opciones para notar el Fluir de los Sentidos. Tres formas de enfoque individual y una forma de enfoque colectivo.

1. Ver Fluir: Trabajar con el flujo visual.

Instrucciones Básicas

Lleve su atención al fluir en su experiencia visual. Puede que las Imágenes Mentales se derritan, transformen, cambien, se animen, aparezcan o desaparezcan. Todo esto cuenta como flujo visual. Con sus ojos cerrados, la "pantalla mental en escala de grises" atrás de sus párpados puede arremolinarse o vibrar. Con sus ojos abiertos pero desenfocados, la luz física que está llegando puede hacer lo mismo. Eso también es flujo visual. Incluso si usted observa con precisión los objetos físicos sólidos, su percepción del color y la forma puede hacerse ondulante o "pixelada." Eso también es flujo visual. Note cualquiera de esas experiencias visuales como "Ver Fluir." Si una parte del flujo visual o todo el flujo visual desaparece o se va, nótelos como "Se Fue."

2. Oír Fluir: Trabajar con el flujo auditivo.

Instrucciones Básicas

Lleve su atención al fluir de su experiencia auditiva. Puede que haya una corriente de vibración "subterránea" y sutil en el espacio del sonido interno o un zumbido de fondo en el silencio en alguna dirección a su alrededor. Incluso el diálogo interno explícito o los sonidos físicos pueden fluir de cierta manera - esparcirse, agarrar su atención, vibrar - etc. Note estas y cualquier otra experiencia de flujo auditivo como "Oír Fluir." Si la totalidad de una explosión u ola de flujo auditivo desaparece o se va, note ese momento como "Se Fue."

3. Sentir Fluir: Trabajar con el flujo somático.

Instrucciones Básicas

Lleve su atención al Fluir en su experiencia corporal:

- ondulación, vibración, burbujeo.
- Presiones hacia adentro o hacia afuera
- Sensaciones que se expanden o colapsan

-
- Incremento o disminución de la intensidad de una sensación corporal
 - Incremento o disminución de la frecuencia de una sensación corporal
 - Incremento o disminución del tamaño de una sensación corporal

Todas estas cuentan como fluir. Recuerde que, si no hay nada más, siempre está el flujo expansivo y contractivo de su respiración. Note estas y cualquier otra forma de cambio en su cuerpo como "Sentir Fluir." Si la totalidad, o una parte de una explosión u ola de flujo somático desaparece o se va, note ese momento como "Se Fue."

4. Enfocarse en el Fluir (Versión de Flujo Sensorial) Trabajar con todos los estados del fluir de los sentidos

Instrucciones Básicas

Deje que su atención flote ampliamente entre "Ver Fluir," "Oír Fluir," y "Sentir Fluir." Esto se puede hacer con un énfasis exclusivo o inclusivo.

Énfasis exclusivo: Si dos o los tres tipos de flujo se encuentran disponibles en cierto momento, simplemente escoja uno para notar en ese instante. Por ejemplo, si tanto el flujo visual como el auditivo están activos, solo escoja para notar "Ver Fluir" u "Oír Fluir."

Énfasis inclusivo: Si hay dos tipos de flujo disponibles, note ambos (Ej. "Ver Fluir y Oír Fluir"). Si los tres están disponibles, note los tres (Ej. "Todo Fluye")

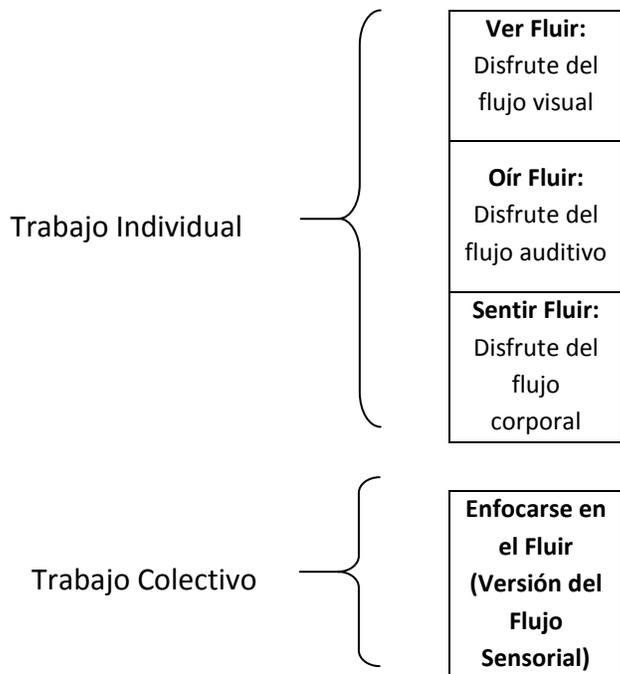
Si la totalidad, o una parte del flujo que está notando desaparece o se va, note ese momento como "Se Fue."

Las etiquetas estándar son:

- "Ver Fluir" para cualquier flujo visual, bien sea en la visión externa, las imágenes mentales, las escala de grises de la pantalla mental en blanco, o los ojos abiertos con la mirada desenfocada.
- "Oír Fluir" para cualquier flujo auditivo, bien sea en el diálogo interno superficial, la vibración sutil del diálogo interno, el sonido físico o el zumbido de fondo del silencio.
- "Sentir Fluir" para cualquier flujo somático, bien sea las olas circulantes de la relajación física, la vibración en el vacío de sus centros emocionales, o la fluidez en sus sensaciones físicas o emocionales.
- "Solo Fluir" para cualquier flujo tan intenso que usted ya no pueda distinguir en qué modalidad está ocurriendo.
- "Se Fue" para el momento en que el flujo desaparece o se va.

Si usted está notando con énfasis inclusivo, utilice "Y" cuando note dos tipos de flujo en el mismo instante. Por ejemplo, "Ver y Oír Fluir." Use "Todo Fluye" si está notando los tres tipos en el mismo instante.

Opciones de Enfoque para la Vía del Fluir



Usted puede aprender una, dos, tres o las cuatro cajas de la columna. Si usted aprende las cuatro, puede aplicar la estrategia de alternar entre "penetrar" y "retroceder."

5. Enfocarse en el Fluir (Versión de Expansión - Contracción)

Una manera muy profunda de trabajar con el fluir es analizar el fluir en dos sabores básicos: Expansión y Contracción. Esto lleva a percibir cada momento de la experiencia como una especie de espacio en vibración que nace cuando la Nada se polariza en fuerzas simultáneas de Expansión - Contracción. Así mismo, cada momento de la experiencia regresa a la Nada cuando estas fuerzas polares se cancelan mutuamente.

Expansión - Contracción Superficial

Los eventos ordinarios pueden contarse como expansión o contracción. Cualquier incremento en la intensidad, frecuencia o tamaño de una experiencia sensorial se cuenta como "Expansión." Cualquier presión hacia afuera o cualquier fuerza dispersora también cuentan como Expansión. Cualquier disminución en intensidad, frecuencia, o tamaño cuenta como "Contracción." Cualquier presión hacia adentro o cualquier fuerza que atrape su atención también cuentan como Contracción.

El término "Ambos" se refiere a cualquier expansión y contracción simultáneas, bien sea que estén en la misma ubicación, sean del mismo tipo o no.

Por ejemplo. si algo se esparce pero al mismo tiempo se adelgaza, puede notarse como "Ambos." Si su experiencia corporal se intensifica mientras que al mismo tiempo su experiencia mental se hace más reposada, esto también puede notarse como "Ambos."

La Expansión y Contracción siempre están presentes en sus sensaciones de inspiración y en sus sensaciones de expiración. Sin embargo, si es posible, trate de experimentar la expansión y contracción más ampliamente que solo en la respiración.

Expansión y Contracción Profunda

A un nivel más profundo, al interior de la expansión ordinaria descrita anteriormente, puede existir la experiencia del espacio puro esparciéndose sin esfuerzo. Igualmente, al interior de la contracción ordinaria descrita anteriormente, puede existir la experiencia del espacio puro colapsando sin esfuerzo. Si este nivel más profundo de Expansión y Contracción se presenta, enfóquese en él.

Nota: La mayoría de los cosmólogos creen que el mundo natural emerge de la Nada y se forma debido a la interacción de las fuerzas de Expansión y Contracción ¿Existe una relación entre la experiencia de expansión y contracción de la Nada, que se experimenta durante la meditación, y la expansión y contracción de la nada de la cuál se habla en la ciencia?

No tengo idea, pero pienso que es una pregunta divertida.

Instrucciones Básicas

Si usted está conciente de la expansión, note "Expansión." Si está conciente de la contracción, note "Contracción." Si usted es conciente de ambas al mismo tiempo, note "Ambas." Si la Expansión, la Contracción, o Ambas desaparecen o se van, note "Se Fue."

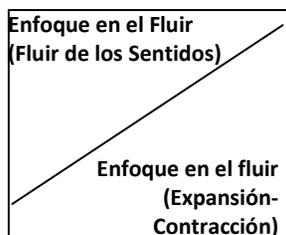
Las etiquetas estándar son:

- "Expansión" para cualquier forma de incremento, fuerza hacia afuera, o esparcimiento del espacio.
- "Contracción" para cualquier forma de disminución, fuerza hacia adentro o colapso del espacio.
- "Ambos" para cualquier momento de expansión y contracción simultáneas.

Entonces, aquí están las cinco opciones para trabajar con el fluir:

Opciones de Enfoque para la Vía del Fluir

<p>Ver Fluir: Disfrute del flujo visual</p>
<p>Oír Fluir: Disfrute del flujo auditivo</p>
<p>Sentir Fluir: Disfrute del flujo corporal</p>



La Importancia del Fluir

Sabores del Fluir

Como término técnico en la práctica de la Atención Consciente Básica. El fluir (o flujo) se define como el movimiento, cambio, energía o fuerza presente al interior de una experiencia sensorial. El Fluir puede ocurrir en los estados activos (como la sensación corporal física, la sensación corporal emocional, las imágenes mentales, o el diálogo interno) o al interior de los estados de reposo (como la relajación física, la paz emocional, la pantalla mental en blanco, o el silencio interno). Así que el fluir no es algo separado de las experiencias sensoriales específicas; es una característica que aparece al interior de una experiencia sensorial específica como resultado de aplicar concentración, claridad y ecuanimidad a dicha experiencia.

El Fluir y la Desaparición representan dos aspectos de la Impermanencia (En la lengua Pali: *annica*).

La naturaleza impermanente de las cosas puede verse desde un punto de vista pesimista u optimista. De manera pesimista, todo pasa, así que depositar su felicidad en cualquier persona, objeto, o situación es destinarse usted mismo a sufrir tarde o temprano. Desde esta perspectiva, *annica* esta unido a *dukkha* (La naturaleza de la vida es el sufrimiento).

Desde un punto de vista optimista, la impermanencia es movimiento, y (como dijo Newton) el movimiento refleja una fuerza subyacente. Al enfocarnos en los cambios instantáneos de las experiencias sensoriales ordinarias, podemos tener un contacto directo con la fuerza subyacente que las moldea (es decir, el Espíritu). Desde esta perspectiva, *annica* está unido a *prāna* (La energía entusiasta de la vida).

Es conveniente tener una palabra para este aspecto positivo del cambio, así que yo lo llamo Fluir. Nótese sin embargo, que a la palabra fluir se le da este significado solo dentro del contexto de la Atención Consciente Básica, y puede referirse a algo bastante diferente en otros sistemas. Por ejemplo, en la "Sicología Positiva" de Mihaly Csikszentmihalyi, el fluir se refiere al placer derivado de estar en un estado de alta concentración mientras se realizan las actividades ordinarias. Esta noción es diferente a la noción del Fluir en la manera en que nosotros la vamos a utilizar (aunque *no del todo* separada).

El Fluir viene en muchos sabores diferentes. Las formas principales del Fluir que a mi me gusta distinguir son el Fluir ondulatorio, el Fluir vibratorio y el Fluir de expansión – contracción. El Fluir ondulatorio es movimiento tipo olas, continuo, como una medusa, o una ameba, o una lámpara de lava, o un alga en la marea. Las personas comúnmente experimentan este sabor del Fluir en todo su cuerpo. Pero también puede ocurrir en la experiencia visual o auditiva.

El sabor vibratorio del Fluir es como burbujas de champaña o chispas de electricidad. Si usted alguna vez ha sentido "la sensación del corredor" (la sensación corporal después de haber corrido) o el "bombeo" de los músculos del cual hablan los levantadores de pesas, usted ha contactado este sabor del Fluir. Una sentimiento similar es la sensación vigorizante que se tiene después de tomar

una ducha fría o el sentimiento refrescante que se tiene después de hacer el amor. Si usted tiene la suficiente conciencia microscópica para observar cualquiera de estas experiencias a una escala muy fina, verá que todo su cuerpo está repleto de algo parecido a una neblina centelleante o a burbujas efervescentes de champaña.

La sensación del corredor, la ducha fría, hacer el amor - ¿qué tienen en común estas experiencias? Cada una de ellas representa una experiencia intensa de sensación física en el cuerpo. Durante el periodo de relajación que sigue, si usted observa microscópicamente, descubrirá un fino fenómeno vibratorio. Esta vibración es, de hecho, la profunda naturaleza de toda experiencia corporal, solo que es más fácil de detectar en dichos momentos debido a la intensa participación corporal que les precedió.

En la experiencia visual, el fluir vibratorio puede presentarse como pixelación o como una neblina resplandeciente. En la experiencia auditiva, puede presentarse como una turbulencia subterránea de diálogo sutil o como el zumbido de fondo del silencio físico.

El Fluir de expansión – contracción implica movimientos hacia adentro y hacia fuera, fuerzas de estiramiento y compresión, o presiones hacia adentro y hacia fuera. Su esencia resopla sin esfuerzo hacia fuera e igualmente colapsa sin esfuerzo hacia adentro. Este sabor del fluir subyace todas las otras formas del fluir.

Más de un sabor del fluir puede estar presente en el mismo espacio sensorial al mismo tiempo.

La primera experiencia del Fluir de una persona es usualmente en el espacio corporal. Más adelante empiezan a notar sabores del Fluir en los demás sentidos, incluyendo el proceso del pensamiento mismo. Claro está que no todo el mundo experimenta el Fluir en las formas que he descrito, y usted ciertamente no debe esforzarse por tratar de tener dichas experiencias. Sin embargo, si usted detecta el Fluir, bien sea como resultado de la meditación formal o como resultado de una situación particular, es importante entender lo que significa y cómo trabajar con él. Vamos a hablar de eso.

Flujo y Catarsis

Cuando un masajista hace su trabajo, sus dedos se mueven a través de los músculos y les transfieren energía. Así trabaja sobre los nudos y los grumos de los músculos. Esta es una buena analogía para el Fluir. Cuando usted deja que el Fluir trabaje sobre usted, la energía de sus ondas y vibraciones disuelve los grumos en la sustancia de su alma. Deshace los nudos en todos sus seis sentidos.

Esto es el Flujo como purificador, algo que disuelve bloqueos, limpia impurezas, refina el núcleo de su esencia. Mientras esto sucede, puede parecer como si la sustancia misma de la conciencia se

esta haciendo suave y porosa. Usted realmente puede sentir las ondas y vibraciones de *annica* revolviendo la mugre desde las profundidades de su alma. Parece entresacar esta lama interna, disolverla y luego excretarla. Usted literalmente puede sentir como su alma esta siendo purgada en un nivel muy profundo debido al fluir de la impermanencia.

Flujo e Integración

Otra faceta del flujo es la de integrador o unificador. Al comienzo de la práctica, nuestro trabajo es hacer distinciones. Tenemos que hacer una clara distinción entre la experiencia mental y la experiencia somática o corporal, de manera que cuando ambas emerjan a la vez, no se confundan. Así descubrimos que cuando somos capaces de distinguir estas dos experiencias con claridad, casi no se suman, y se hacen manejables, pero cuando se fusionan, entonces se multiplican y se hacen abrumadoras. Incluso, podemos aprender a separar la experiencia mental en pensamientos visuales ("Ver Adentro") y pensamientos auditivos ("Oír Adentro"). Y podemos aprender a separar la experiencia somática en sabores corporales emocionales ("Sentir Adentro") y sabores corporales físicos ("Sentir Afuera").

Todas estas son distinciones liberadoras. El ser capaces de rastrear el proceso mental en términos de sus componentes visuales y auditivos nos permite experimentar el pensamiento como un evento sensorial tangible. El ser capaces de detectar concientemente los sutiles sabores emocionales que emergen en el cuerpo evitan que distorsionen nuestro comportamiento.

La Atención Conciente se basa en una antigua práctica de la India, en Pali, llamada *vipassana*. *Vi* es un prefijo de la lengua Pali que implica "separación" y también "a través", y *passana* en Pali significa ver. (es decir, percibir). Así que el primer paso en la *vipassana* es ver de una forma especial, en donde se separan (es decir, se desenredan) las hebras de la experiencia sensorial. Pero a un nivel más profundo, *vipassana* significa "ver a través de" hacia una unidad subyacente universal. Cuando se estudia anatomía, al principio se aprende a distinguir los diferentes órganos y sus partes. Pero cuando se llega al nivel de las células, se descubre que existe un principio unificador subyacente en los diferentes componentes del cuerpo. Incluso, al nivel de dicho principio unificador, el cuerpo humano, el cuerpo de un gusano, e incluso el cuerpo de un árbol están hechos esencialmente de la misma "cosa", de células. De la misma manera, al observar microscópicamente, las imágenes mentales, el diálogo interno y las sensaciones emocionales que constituyen el "Yo" pueden ser experimentadas como construidas de la misma "cosa", el flujo vibratorio de la impermanencia.

Esto integra su sentido de si mismo en un nivel profundo. La personalidad se convierte en un solo fluir, un hacer puro, una actividad integrada. Esto lo que se encuentra detrás de una aparente paradoja *¡aquellos que afirman que no hay una "cosa llamada el yo" usualmente tienen personalidades poderosas y bien definidas!*

El mismo flujo de impermanencia que constituye la naturaleza del yo subjetivo (imágenes mentales, diálogo interno, y sensaciones corporales emocionales) también es la naturaleza de los

sentidos físicos (es decir, objetos visuales externos, sonidos externos, y la sensación del cuerpo físico). En otras palabras, tanto el Yo del ser interior como el Otro (el no Yo) del mundo exterior están hechos de la misma cosa: De Flujo. Al saber esto se rompe la barrera fundamental entre adentro y afuera, unificando lo subjetivo y lo objetivo en una sola Actividad.

En la medida en que pongamos atención el flujo subyacente, no hay una distinción fundamental ente mente y cuerpo, o entre adentro y afuera. Un solo arabesco de energía los atraviesa a todos. Imagínese un valle que tenga diferentes tipo de vegetación. Imagine también que el viento sopla continuamente a través de este valle. Si usted se enfoca en la vegetación, tendrá una sensación de separación. Si se enfoca en cómo el viento se mueve a través de ellos, tendrá una sensación de unidad. De la misma forma, si usted percibe el yo como una ola y el mundo como una ola, las dos olas fluyen juntas y se hacen una sola ola formada por el Yo, el Mundo y el Espíritu.

El Flujo en la Cultura Mundial

La impermanencia se relaciona con ideas importantes de otras tradiciones espirituales. Puede que las palabras utilizadas en esas tradiciones no se refieran para nada a la impermanencia desde el punto de vista conceptual. Si solo se observa el significado literal de estas palabras, ni en sus sueños más locos uno se imaginaría que tienen que ver con lo que los Budistas llaman impermanencia.

Tomemos, por ejemplo, lo que en la medicina China se conoce como *qi* (*chi, o ki*), que se describe como un tipo de energía que fluye a través nuestro por ciertos canales regulares. Cuando se recibe un tratamiento de acupuntura, y realmente se sintoniza con lo que está pasando con las agujas, se tiene una experiencia conocida como *deqi* u “obtención del qi.” Se sienten ondas de expansión, contracción, vibración, saliendo de la aguja, haciendo algo que parece ser bueno para el cuerpo. Jamás se pensaría que esto tiene algo que ver con la noción Budista de la impermanencia, pero si.

según la teoría Budista, una persona descubre la revelación interior de la impermanencia al ser muy preciso y muy abierto a las cosas. Cuando el acupunturista coloca una aguja en su piel, esto produce una sensación de dolor, un pinchazo. No es una gran sensación, nada más fuerte que la picadura de un mosquito, así que es relativamente fácil estar completamente abierto a dicha sensación, especialmente si usted cree que la aguja le va a ayudar. Así que cuando a usted le ponen agujas en una sesión de acupuntura, es fácil tener *ecuanimidad* con estos pequeños pinchazos. También es muy fácil tener *precisión* respecto a ellos, ser muy conciente en cuanto a donde se ubican exactamente. Incluso tenemos un verbo en ingles (to pinpoint) que significa identificar con la precisión de un alfiler. Así que el recibir un tratamiento de acupuntura le brinda una experiencia automática de conciencia corporal precisa y ecuanime

Comparando esto con la práctica de la atención consciente, cuando usamos el cuerpo como objeto de meditación, intentamos ser muy precisos acerca de las ubicaciones de las sensaciones y tratamos de tener ecuanimidad con ellas. En esencia, lo que estamos haciendo es tomar los dolores ordinarios que experimentamos al meditar, y los convertimos en un estímulo tipo acupuntura.

Entonces empiezan a vibrar y a esparcirse como olas a través nuestro, así experimentamos deqi, obtenemos el fluir del qi, que en el Budismo se describe como “percepción de la naturaleza impermanente de las sensaciones corporales”.

La impermanencia también se relaciona con lo que se conoce en la tradición Occidental como el Espíritu Santo. La frase Espíritu Santo puede sonar como una forma de habladería mística, incluso miedosa y desmotivante. Pero las palabras “espíritu santo” vienen del Latín *spiritus sanctus*, que a su vez son una traducción del Griego *hagia pneuma*, que vienen del Hebreo *ruach ha-kodesh*. En Hebreo *ruach* significa “el viento” es decir, algo poderoso pero insubstancial y que está en constante movimiento. El Espíritu Santo es como una especie de viento que sopla a través nuestro y nos reconforta. Es el Paráclito, el consolador, que nos purifica y nos une a nuestra Fuente. Es el vehículo a través del cual la gracia de Dios es transmitida directamente hacia nosotros.

Puesto de forma resumida, necesitamos del Espíritu y es el Espíritu quien nos masajea !

El Flujo y la No - Dualidad

Cuando nos referimos al fluir, es muy importante darnos cuenta de que no es algo separado de la experiencia ordinaria. No existe un mundo especial de energía en flujo hacia el cual nos retiramos hasta vernos forzados a volver al mundo torpe y grumoso del día a día. Al contrario, el Fluir es el mundo normal y ordinario, solo que experimentado con una plenitud radical. En la ciencia de la iluminación, lo que se busca es la experiencia plena. Muchas personas que se topan con el flujo/energía no se dan cuenta de esto, así que caen en la creencia de que el Mundo es una cosa y el Espíritu es otra. Esto crea una dicotomía frustrante entre el Espíritu y la Materia, entre Dios y el Mundo. Esta es una equivocación bastante común, y de cierta manera es fácil entender por qué la gente puede caer en ella.

El Espíritu es la vida común y corriente experimentada con una profunda concentración, claridad, y ecuanimidad. Puesto de otra forma. Dios es lo que se siente cuando el mundo se experimenta "hasta la raíz".

Cuando las personas experimentan el fluir en cualquiera de sus sabores – expansión, contracción, ondulación, vibración, burbujeo, electricidad, kundalini, etc. – hay una tendencia a querer enfocarse solo en eso. De verlo como lo “bueno”, el objetivo de la meditación. Pero el objetivo de la meditación es algo más profundo y sutil. El objetivo de la meditación es darse cuenta, es decir, es *saber* que la energía espiritual es simplemente lo que sucede cuando la experiencia ordinaria se recibe con una conciencia extraordinaria. Y al contrario, es saber que la materialidad de los objetos, la sensación de que el yo es una cosa, y la rigidez del espacio que los incluye, son simplemente lo que le sucede al flujo del espíritu cuando se encuentra con la nebulosidad y la viscosidad de la conciencia no cultivada. Parfraseado a Einstein “La materia es energía congelada”

Para tener esta revelación, es necesario que experimentemos la siguiente secuencia una y otra vez:

1. Un evento sensorial ordinario y sólido emerge.
2. Lo recibimos con claridad y ecuanimidad.
3. El resultado (después de minutos o meses) es que se disuelve en flujo y en energía.

Pero para lograr esto, tenemos que estar dispuestos a observar aquellas partes de nuestra experiencia que aún están sólidas y separadas. Esto significa que tenemos que estar dispuestos, y de hecho entusiastas, acerca de el prospecto de enfocarnos en aquello que se mantiene sólido y opaco, y no solamente querer enfocarnos en aquello que es fluido y transparente. Así que cuando experimentamos flujo y energía, si solo deseamos experimentar esto, y no estamos igualmente interesados en observar la experiencia sensorial ordinaria – tacto, vista, sonidos, sensación emocional, imágenes mentales, diálogo interno, entonces nuestro sendero espiritual será limitante. Podremos disolvernó hasta cierto grado en el fluir, pero no podremos ir más profundo, ya que nuestro reactor espiritual se ha quedado sin combustible.

$E = mc^2$ La fuente de energía espiritual (E) es la masa remanente (m) de las experiencias sensoriales emergentes ordinarias y opacas.

Así que la verdadera meta de la meditación se alcanza mediante un proceso dialéctico que alterna entre la disolución en el fluir de la nada y el descubrimiento de instancias más y más sutiles de solidificación.

La correlación entre la energía espiritual y la experiencia ordinaria es muy importante. Debemos observar cómo una experiencia ordinaria se convierte en olas de impermanencia una y otra vez – cien veces, mil veces, cien mil veces – antes de realmente poder creer que *todas* las experiencias ordinarias son de una naturaleza extraordinaria. Debemos hacer esto con tremenda paciencia, ecuanimidad, y apertura. Eventualmente interiorizamos el hecho de que toda experiencia que tenemos es impermanente. Últimamente llegamos a descubrir que no hay ninguna experiencia sensorial: solo hay un vacío que vibra. Al experimentar el flujo sin obstaculizarlo, la unidad del espíritu emerge. Cuando la experiencia se bloquea o se congela, la multiplicidad de la materia emerge. Y no hay absolutamente nada malo con el mundo de la multiplicidad y de lo material, siempre y cuando no sea el único mundo con el cual nos familiaricemos.

El ser claros respecto a esto nos permite entrar en la Conciencia No - Dual. Mientras usted realiza sus actividades durante el día, el vacío y la forma se matizan el uno al otro suave y continuamente. Incluso en las situaciones más complejas, intensas o mundanas, su conexión con las Fuente nuca está del todo cortada.

Capítulo 5:

La Vía de la Bondad Humana

Página en Blanco Intencional

Capítulo 5: La Vía de la Bondad Humana

Las cuatro Vías descritas en los capítulos anteriores representan diferentes maneras de ir más allá del yo humano. La Vía de los Pensamientos y las Emociones "deconstruye" el yo hasta sus átomos sensoriales. La Vía de los Sentidos Físicos le permite fundirse con el mundo externo. La Vía de la Tranquilidad reemplaza su cuerpo ordinario por un cuerpo reposado y su mente ordinaria por una mente reposada. El enfoque en el Fluir disuelve todo en movimiento y energía. Se puede decir que cada una de estas cuatro Vías representa un sabor diferente del No Yo, diferentes estrategias para contactar la Fuente Transpersonal. Pero el deconstruir el yo hacia la Fuente Transpersonal es solo la mitad de la historia. Para poder balancear y completar el proceso, también se debe aprender a reconstruir el yo en Bondad Personal. Para eso es la práctica de Cultivar lo Positivo

Cultivar lo Positivo trabaja con las imágenes mentales, el diálogo interno, y las sensaciones emocionales corporales. Así que los elementos sensoriales implicados son los mismos que en la opción del Enfoque Interno. Cuando usted practica el Enfoque Interno, usted solo observa lo que está ahí. Pero cuando se practica Cultivar lo Positivo, usted crea imágenes y diálogo interno positivo de manera activa. Esto puede fomentar la producción de sensaciones emocionales placenteras - dicha, interés, entusiasmo, amor, amistad, compasión, gratitud, perdón, etc. Entonces usted usa su poder de concentración para esparcir ese sentimiento placentero por todo su cuerpo y luego irradiarlo más allá de su cuerpo hacia las personas y los objetos a su alrededor. De esta forma usted bendice sutilmente todo lo que ve, escucha o toca.

Cuando usted adquiere habilidad en esta práctica, cambia dramáticamente su forma de relacionarse con el mundo. Igualmente importante, cambia la forma en que el mundo se relaciona con usted! Cada momento se convierte en un momento de servicio sutil hacia aquellos a su alrededor. Diariamente usted entrega un sermón silencioso desde cada poro de su ser.

El alternar la práctica deconstructiva con la práctica reconstructiva optimiza el crecimiento psicológico y espiritual. Se puede decir que el estándar dorado con el cual se mide la madurez espiritual de una persona se da por el grado en el cual aprecia el siguiente principio:

Disolverse en la Fuente Transpersonal facilita el ser una Buena Persona. El ser una buena persona facilita disolverse en la Fuente Transpersonal.

Opciones de Enfoque

Considere por un momento el gran rango de pensamientos y emociones que las personas por lo general consideran como "positivos". Existe una manera de clasificarlos en unas pocas categorías básicas?

intentémoslo:

1. Sentimiento Positivo

Sentimiento Positivo se refiere a emociones positivas como:

Dicha	Amistad
Entusiasmo	Compasión
Amor	Gratitud

2. Comportamiento Positivo

Comportamiento Positivo implica eliminar antiguos comportamientos negativos, iniciar nuevos comportamientos que se deseen y fortalecer comportamientos positivos actuales.

3. Cognición Positiva

Cognición es solo una forma elaborada de decir pensamiento. Así que la Cognición Positiva implica crear y sostener patrones de pensamiento racionales, productivos de manera intencional, y reemplazar patrones de pensamiento inapropiados por otros más apropiados.

4. Ideales Positivos

Enfocarse en ideales personales, íconos o avatares de bondad

5. Situaciones Positivas

Imaginar y enfocarse en resultados deseables para usted, la gente a la que usted quiere, el resto del mundo, etc.

6. Otros Positivos

Otros temas de bondad que no estén cubiertos por los cinco anteriores.

Estas seis categorías le ofrecen una manera amplia de clasificar los diferentes tipos de contenido positivo subjetivo. Dentro de cada categoría, pueden haber muchos temas específicos. Por ejemplo, bajo el tema general de Comportamiento Positivo habrían cosas como: dejar de fumar, dejar de beber, dejar de comer más de lo necesario, dejar de comprar compulsivamente, dejar de comerse las uñas, empezar a organizar la casa, empezar a hacer ejercicio, empezar a comer bien, empezar a ayudar a la comunidad ...

Instrucciones Básicas

Todas las formas de Cultivar lo Positivo siguen el mismo patrón

1. Escoja un tema específico (utilice una de las seis categorías mencionada anteriormente).
- 2a. Revise el tema durante unos minutos, repitiendo mentalmente una palabra o frase que represente el tema específico que ha escogido. Al mismo tiempo, sintonícese con cualquier sensación emocional corporal placentera que pueda estar relacionada con aquel tema positivo.
- 2b. Revise el tema durante unos minutos, creando una imagen mental que represente el tema específico que ha escogido. Al mismo tiempo, enfóquese en esa imagen mental y en cualquier sensación emocional corporal placentera relacionada con aquel tema positivo.
3. En base a su experiencia con 2a y 2b, escoja el sistema subjetivo que resulte ser más natural para trabajar con este tema en este momento.
 - a. Sistema de Imágenes únicamente;
 - b. Sistema de Diálogo Interno únicamente;
 - c. Sistema Emocional Corporal únicamente;
 - d. Sistema de Imágenes y Diálogo Interno;
 - e. Sistema de Imágenes y de Emoción Corporal;
 - f. Sistema de Diálogo Interno y de Emoción Corporal; o
 - g. Todo el sistema subjetivo - Imágenes, Diálogo Interno y Emociones Corporales - al mismo tiempo
4. Mantenga el tema de su elección en el sistema de su elección durante un periodo de tiempo determinado.

Estos pasos se pueden representar gráficamente de la siguiente manera:

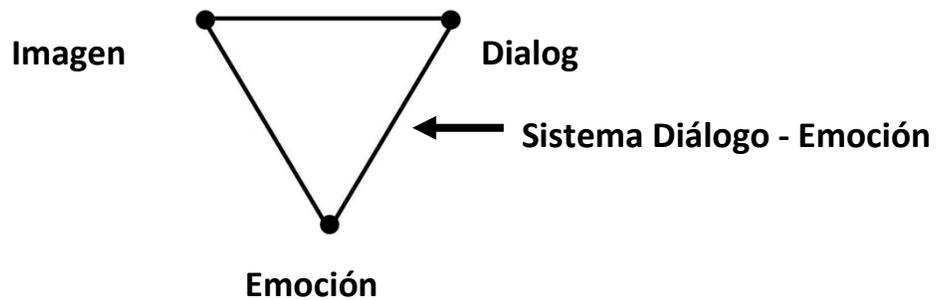
1. ESCOJA

Escoja un tema. Este va a estar dentro de los seis temas básicos:

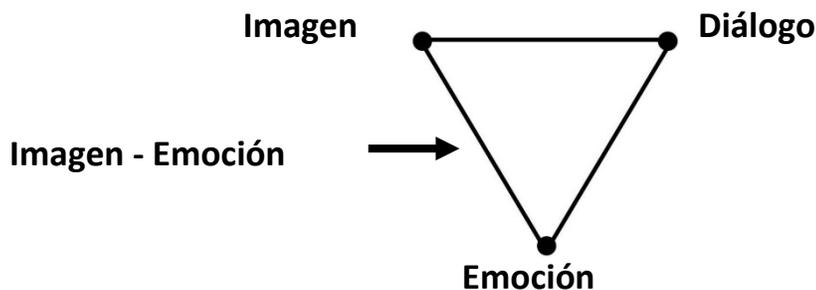
<u>S</u> entimiento Positivo	<u>I</u> deal Positivo
<u>C</u> omportamiento Positivo	<u>S</u> ituación Positiva
<u>C</u> ognición Positiva	<u>O</u> tros Positivos

2. REVISE

2a. Revise el tema en el Sistema Diálogo - Emoción (Diálogo Interno + Cuerpo Emocional):



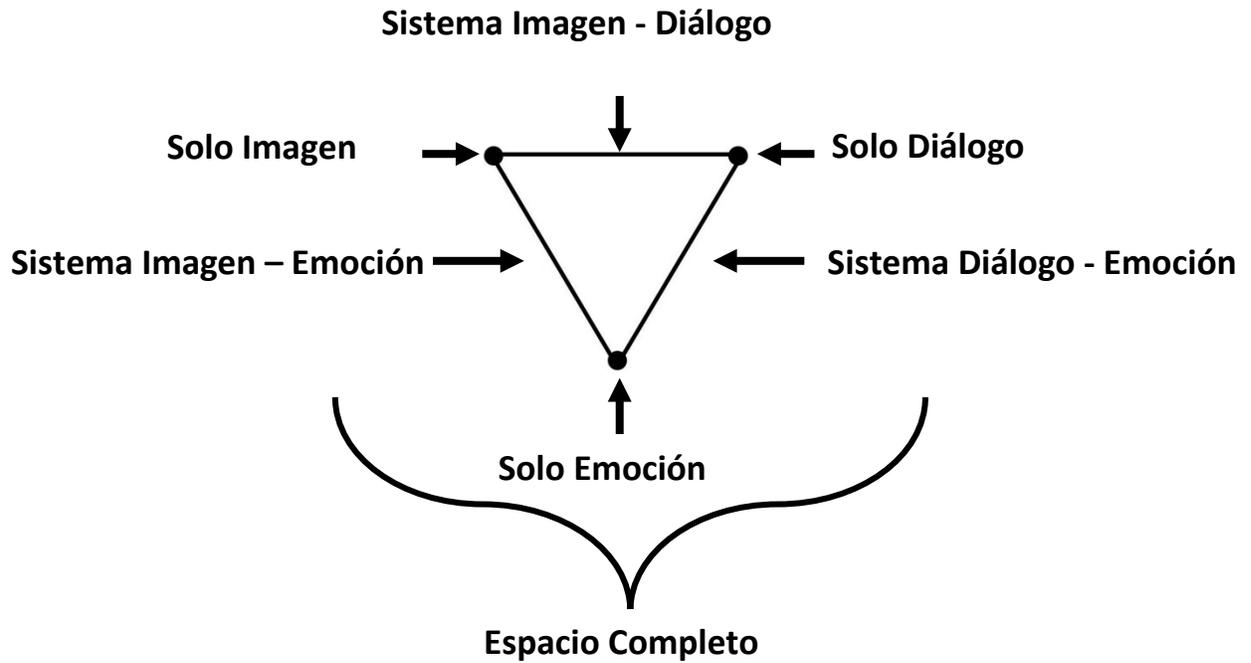
2b. Revise el tema en el Sistema Imagen - Emoción (Imágenes Mentales + Cuerpo Emocional):



Basándose en eso...

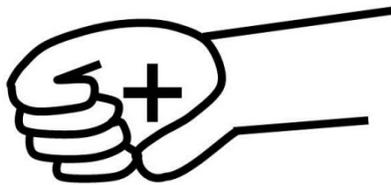
3. ESCOJA

Escoja uno de los siete sistemas subjetivos:



4. SOSTENER

Sostenga el tema escogido en el sistema escogido durante un periodo de tiempo determinado.



Puede utilizar el siguiente diagrama para ayudarse a recordar el proceso

<i>Opciones para el Qué</i>		<i>Opciones para el Dónde</i>
<u>S</u> entimiento Positivo	<u>I</u> deal Positivo	Imagen Mental
<u>C</u> omportamiento Positivo	<u>S</u> ituación Positiva	Diálogo Interno
<u>C</u> ognición Positiva	<u>O</u> tros Positivos	Sensación Corporal Emocional

Las dos columnas de la izquierda representan los temas. Usted puede memorizarlos en orden así "**A-C-C-I-S-O.**" Los seis temas representan en **qué** enfocarse. Los espacios sensoriales (columna de la derecha) representan en **dónde** enfocarse. Existen siete opciones para el "dónde." Puede pensar en ellas revisando uno, dos o los tres espacios en la columna derecha.

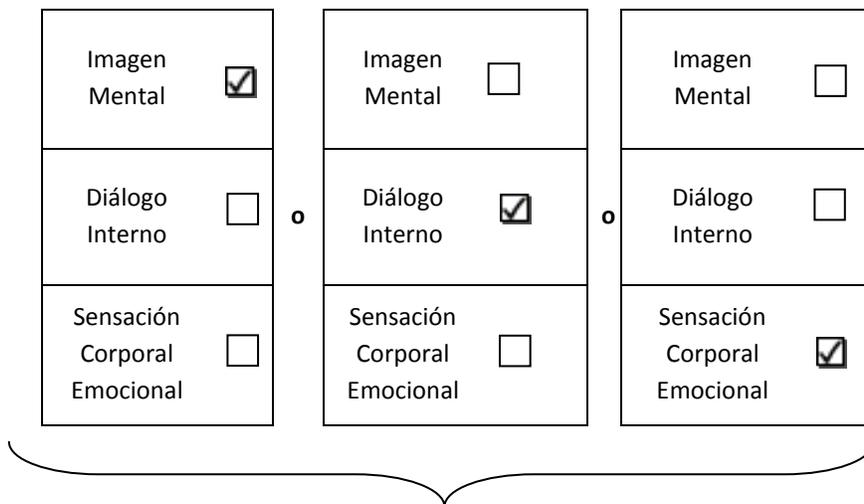
Podemos representar las opciones simbólicamente de la siguiente manera.

Cultivar lo Positivo

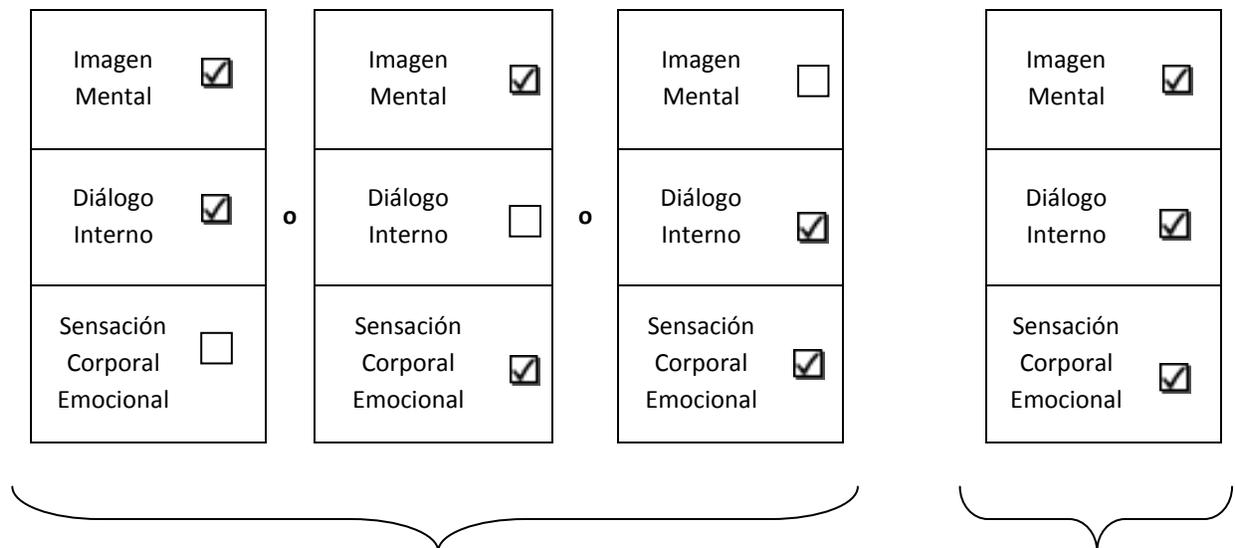
Representación Visual

Explicación de las Gráficas

<i>Temas Principales</i>	<i>Temas Secundarios</i>	<i>Opciones de Modalidad</i>	<i>Temas Principales</i>	<i>Temas Secundarios</i>	<i>Opciones de Modalidad</i>	<i>Temas Principales</i>	<i>Temas Secundarios</i>	<i>Opciones de Modalidad</i>
<u>S</u> entimiento Positivo	<u>I</u> deal Positivo	Imagen Mental				Sonrisa Radiante = Esparcir dicha, amor, etc.	Arquetipo espiritual/personal	Imagen Mental
<u>C</u> omportamiento Positivo	<u>S</u> ituación Positiva	Diálogo Interno				Pies Caminando = Comportamiento Objetivo	Sol = Buen Clima, Ej. situaciones deseables	Diálogo Interno
<u>C</u> ognición Positiva	<u>O</u> tros Positivos	Sensación Corporal Emocional				Cerebro= Pensamiento, Ej., cognición	O = Otros positivos	Sensación Corporal Emocional



Mantener el tema en un solo espacio sensorial.



Mantener el tema en solo dos espacios sensoriales

Mantener el tema en los tres espacios sensoriales.

Capítulo 6:

Las Cinco Vías en una Cáscara de Nuez

Página en Blanco Intencional

Capítulo 6: Las Cinco Vías en una Cáscara de Nuez

Las siguientes frases resumen las cinco Vías descritas en los capítulos anteriores. Las frases son cortas y pegajosas, pero si usted realmente piensa acerca de lo que las frases significan, comprenderá que también son bastante sutiles y profundas.

Las Cinco Vías como estrategias de vida:

La Vía de los Pensamientos y las Emociones - Desenredar & Ser libre

La Vía de los Sentidos Físicos - Anclar & Fundirse

La Vía del Reposo - Refrescar & Soltar

La Vía del Fluir - Disolver & Digerir

La Vía de la Bondad Humana - Amar & Servir

Las Cinco Vías como formas de reconocerse a usted mismo:

La Vía de los Pensamientos y las Emociones - Reconózcase a usted mismo como un Sistema Sensorial

La Vía de los Sentidos Físicos - Reconózcase a usted mismo como los Demás

La Vía del Reposo - Reconózcase a usted mismo como la Serenidad.

La Vía del Fluir - Reconózcase a usted mismo como Energía Espiritual

La Vía de la Bondad - Reconózcase a usted mismo lo mejor que usted puede ser

Ahora, observemos las Tres Técnicas y las Cinco Vías juntas.

Notar



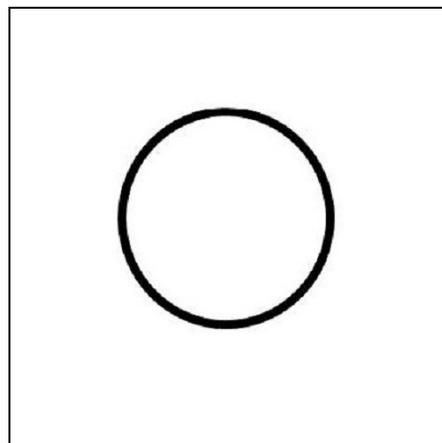
Pensamientos y Emociones	Sentidos Físicos	Estados de Reposo	Estados del Fluir
Ver Adentro: Explore sus imágenes mentales	Ver Afuera: Ánclese en la visión de los objetos externos	Ver Reposo: Disfrute del reposo visual	Ver Fluir: Disfrute del fluir visual
Oír Adentro: Explore su diálogo interno	Oír Afuera: Ánclese en los sonidos externos	Oír Reposo: Disfrute del reposo auditivo	Oír Fluir: Disfrute del fluir auditivo
Sentir Adentro: Explore sus sensaciones corporales emocionales	Sentir Afuera: Explore sus sensaciones corporales físicas	Sentir Reposo: Disfrute del reposo corporal	Sentir Fluir: Disfrute del fluir corporal.

Enfoque Interior: Explore toda la actividad interior	Enfoque Exterior: Explore toda la actividad exterior	Enfoque en el Reposo: Disfrute de todos los tipos de reposo	Enfoque en el Fluir (Fluir de los Sentidos) Enfoque en el Fluir (Expansion-Contracción)
---	---	--	--

Cultivar lo Positivo



<i>Temas Principales</i>	<i>Temas Secundarios</i>	<i>Opciones de Modalidad</i>
<u>S</u> entimiento Positivo	<u>I</u> deal Positivo	Imagen Mental
<u>C</u> omportamiento Positivo	<u>S</u> ituación Positiva	Diálogo Mental
<u>C</u> ognición Positiva	<u>O</u> tros Positivos	Sensación Corporal Emocional



Hacer Nada



Capítulo 7:

La Ciencia de la Experiencia Sensorial

Page Intentionally Left Blank

Capítulo 7: La Ciencia de la Experiencia Sensorial

Existen millones de sustancias materiales en el mundo natural. Sin embargo todas ellas pueden ser descritas usando un conjunto relativamente pequeño de sustancias básicas. Estas sustancias básicas se llaman elementos. Son los átomos de los cuales se construyen otras sustancias.

El comportamiento físico de una sustancia puede explicarse, hasta cierto punto, en términos de sus elementos básicos. Y pueden crearse nuevas sustancias con propiedades deseadas al combinar elementos de ciertas maneras.

Convenientemente, los elementos pueden organizarse en una tabla compuesta de filas y columnas. Esto se conoce como la Tabla Periódica de los Elementos Químicos. Se llama periódica debido a que ciertos patrones se repiten de fila a fila y columna a columna. Existe una razón para esto. Los elementos que ocupan la misma columna tienen algo en común. Sus shells externas son similares. Por otro lado, los elementos que ocupan la misma fila también tienen algo en común. Sus núcleos internos son similares. La fila y la columna de cualquier elemento en particular definen, hasta cierto punto, su naturaleza única, la cual está influenciada tanto por las propiedades de su núcleo interno como por las propiedades de su shell externa.

Es muy cool! Se pueden explicar millones de sustancias en términos de las relaciones entre unos 100 tipos de átomos ! Y estos 100 átomos pueden explicarse en términos de las relaciones entre unas pocas filas y columnas en una cuadrícula.

¿Pero qué tiene que ver esto con la Atención Conciente?

Todo el día, todos los días, estamos experimentando estados sensoriales. Algunos de estos estados son grandes y algunos son pequeños. Algunos son simples y algunos son complejos. Algunos son totalmente concientes y algunos son parcialmente concientes. Algunos son placenteros, algunos son unpleasant, algunos son tanto placenteros como unpleasant, y algunos son neutrales. Unos llevan a la confusión mientras que otros llevan a la claridad. Algunos son el resultado de sus acciones, algunos son el resultado de las acciones de los demás, algunos se deben al azar aleatorio.

Existen millones de posibilidades y es imposible predecir o controlar totalmente lo que un día cualquiera puede presentar.

¿Existe una manera de analizar nuestros estados sensoriales usando unos simples elementos constitutivos, una manera de aislar los átomos de la experiencia? ¿Es posible organizar los elementos sensoriales en filas y columnas como la Tabla Periódica de los Elementos Químicos?

Si es así, esto nos permitiría comprender de una mejor manera nuestra experiencia sensorial y nos ayudaría a lidiar mejor con ella. Aún más, nuestros estados sensoriales controlan nuestros

comportamientos. Así que getting a handle de sus estados sensoriales le ayudará a get a handle de su comportamiento objetivo.

Pensemos en algunas características que quisiéramos tener en un sistema científico de clasificación. quisiéramos que una clasificación científica de los sentidos fuera:

1. **Exhaustivo**. Debe incluir todas las categorías sensoriales significativas para la comprensión la experiencia humana. Debe incluir no solo las experiencias comunes y corrientes de la vida diaria, si no también las experiencias especiales que pueden ocurrir debido a estados alterados, crecimiento psicológico o entrenamiento espiritual.
2. **Simple**. No debe ser muy elaborado ni complicado.
3. **Natural**. Debe tener sentido para la persona promedio (no debe parecer artificial).
4. **Profundo**. Debe ayudar a resolver preguntas cuyas respuestas no son obvias.
5. **Útil**. Debe ayudar a la gente a reducir el sufrimiento, aumentar la satisfacción, y realizar cambios deseables en el comportamiento.
6. **Hermoso**. Debe ser simétrico y armónico.

Whoa! Es una tarea difícil. Pero consideremos la siguiente cuadrícula:

Ver Adentro	Ver Afuera	Ver Reposo	Ver Fluir
Oír Adentro	Oír Adentro	Oír Reposo	Oír Fluir
Sentir Adentro	Sentir Afuera	Sentir Reposo	Sentir Fluir

¿Es exhaustiva?

☺ Parece serlo.

Incluye los pensamientos y las emociones (columna uno) y los sentidos físicos (columna dos). Incluye los estados de reposo (importantes para la reducción del estrés) y los estados del fluir (útiles para trabajar con la "energía" y disolver las fijaciones).

¿Es útil?

☺ Le muestra cómo:

- Reducir el sufrimiento al dividir los retos sensoriales en piezas manejables.
- Aumentar la satisfacción al contactar estados de reposo y de fluir placenteros.
- Generar cambios en el comportamiento, así:
 - de-construyendo ansiedades negativas en imágenes mentales, diálogo interno, sensaciones corporales emocionales y sensaciones corporales físicas.
 - y, reforzando intenciones positivas al sostener una, o la combinación de imágenes mentales positivas, diálogo interno positivo y sensación corporal emocional placentera.

¿Es profunda?

☺ Al trabajar con estas categorías sensoriales usted puede obtener respuestas experienciales a preguntas profundas. Por ejemplo la pregunta "¿Quién soy yo?" Las Cinco Vías utilizan esta cuadrícula para responder esa pregunta en cinco niveles experienciales.

¿Es natural?

☹ No mucho. Existen al menos tres características en esta clasificación que algunas personas pueden considerar artificiales.

Problema 1: Los Sentidos Químicos.

El primer problema se refiere a los sentidos químicos - olfato y gusto. ¿Dónde se encuentran en la cuadrícula? Para simplificar las cosas, considerémoslos como formas de sensación física. En ese caso, estarían en la categoría "Sentir Afuera" (columna 2, fila 3). Para algunas personas puede parecer artificial decir que el olfato y el gusto son algo que sentimos, aunque se puede justificar si recordamos que en la Atención Consciente Básica, el verbo "Sentir" se refiere a cualquier cosa que experimentamos a través del cuerpo. Ciertamente el olfato y el gusto ocurren en ubicaciones corporales específicas - el olfato ocurre en la nariz y el gusto ocurre en la boca.

Problema 2: Dificultad al distinguir "Sensaciones Corporales Emocionales"

Este problema se refiere a la distinción entre la actividad subjetiva (columna 1) y la actividad objetiva (columna 2). Bajo condiciones normales, es fácil distinguir entre la visión interna (imágenes mentales) y la visión externa (el mundo material). Igualmente bajo condiciones normales, es fácil distinguir entre el sonido interno (diálogo interno) y el sonido externo (sonido físico).

¿Pero qué sucede con la distinción entre la sensación interna (sensación corporal emocional) y la sensación externa (sensación corporal física)? A veces la distinción puede ser clara, otras veces puede no ser para nada clara ¿Acaso no es antinatural distinguir cosas que no siempre pueden distinguirse?

Definitivamente, sin embargo en el Sistema de la Atención Consciente Básica, no se le pide que trate de descifrar qué sensaciones son físicas y qué sensaciones son emocionales. Solo se le pide detectar cuando le experiencia emocional parece involucrar una sensación en su cuerpo.

Los científicos hablan de definir las cosas "operacionalmente." Una definición operacional es un proceso que se realiza para determinar la presencia de algo. Una manera de definir operacionalmente la "sensación corporal emocional" se explicará más adelante. Sin embargo, primero necesitamos apreciar el amplio rango de formas que una experiencia emocional puede tomar.

Una experiencia emocional puede ser intensa, moderada, o sutil. Puede ser placentera, unpleasant, una mezcla de ambas. Puede ser racional o irracional. Su cualidad puede estar bien definida (ej. Ira, miedo, dicha ...) o ill definida (ej. algo emocionalmente vago). Su ubicación puede estar bien definida (ej. en el pecho o en la cara) o ill definida (ej. en algún lugar en la "dirección del cuerpo"). Puede involucrar una o la combinación de imágenes mentales, diálogo interno, o sensaciones corporales emocionales.

En la siguiente descripción, los términos "cualquier cosa" y "en cualquier lugar" son muy amplios. Incluyen todas las posibilidades mencionadas anteriormente.

Cómo Detectar Emociones en su Cuerpo

Paso 1. Pregúntese:

En este instante ¿estoy experimentando cualquier cosa de naturaleza emocional en cualquier lugar de mi consciencia?

- Si la respuesta es no, entonces, por supuesto usted no tiene sensaciones corporales emocionales. Su cuerpo está emocionalmente en paz, lo cual es una forma de "Sentir Reposo."
- Si la respuesta es si, prosiga con el Paso 2.

Paso 2. Pregúntese:

¿Parte de esta emoción está en mi cuerpo?

- Si la respuesta es no, entonces de nuevo, usted está sintiendo reposo emocional (sin importar lo que esté pasando en su mente o en la parte física de su cuerpo).
- Si la respuesta es, no estoy seguro, tómelo como un "no" y continúe sin hacer ninguna reflexión adicional.
- Si la respuesta es si, entonces esa es una sensación corporal emocional (etiqueta "Sentir Adentro").

¿Pero porqué molestarse en tener la categoría Sensación Corporal Emocional? Por que el aspecto corporal de las emociones puede ser muy poderoso y necesitamos un término corto y conveniente para él. "Sensación Corporal Emocional" es una forma corta y precisa de decir "el componente de la sensación corporal de una experiencia emocional que tengo en este momento". Pero por propósitos de etiquetado, necesitamos una frase más corta. Lo cual nos lleva al problema 3.

Problema 3: Etiqueta que Suena Artificial.

El referirse a las imágenes mentales como "Ver Adentro" parece natural. El referirse al diálogo interno como "Oír Adentro" parece natural. El referirse a las sensaciones corporales emocionales como "Sentir Adentro" suena un poco extraño, pero tiene algo de sentido si usamos "Adentro" metafóricamente. "Adentro" = Apariciones Internas = actividad sensorial subjetiva.

Si la Imagen Mental es "Ver Adentro", tiene sentido que la Visión Física sea "Ver Afuera." Si los Sonidos Mentales son "Oír Adentro", tiene sentido que el Sonido Físico sea "Oír Afuera." Esto sugiere que, para los propósitos de etiquetar la experiencia sensorial, podríamos definir "Afuera" como "de origen físico" (en vez de su significado usual que es "de ubicación externa"). Si aceptamos esta convención arbitraria, entonces tiene sentido etiquetar la sensación corporal física como "Sentir Afuera." Tiene sentido, pero de cierta forma no suena correcto! Con el tiempo, tal vez se acostumbre a usarlo. Si no, puede utilizar un sistema de etiquetado alterno:

"Sentir Emoción(al)" en vez de "Sentir Adentro"
 "Sentir Físico" en vez de "Sentir Afuera"

Ahora tenemos una especie de tabla periódica de los elementos sensoriales. Sus doce compartimentos representan los átomos básicos de la experiencia sensorial. Todas las "moléculas" sensoriales, sin importar su complejidad, pueden analizarse como una, o como una combinación de estos doce átomos. Nos referiremos a esto como la cuadrícula Sensorial.

	Apariciones Internas	Apariciones Externas	Reposo	Fluir
Visual	Ver Adentro	Ver Afuera	Ver Reposo	Ver Fluir
Auditivo	Oír Adentro	Oír Afuera	Oír Reposo	Oír Fluir
Somático	Sentir Adentro	Sentir Afuera	Sentir Reposo	Sentir Fluir

Todos los estados que ocupan la misma fila en la cuadrícula tienen algo en común: todos pertenecen a la misma modalidad básica (ej, visual, auditivo, o somático). Todos los estados que ocupan la misma columna tienen algo en común: todos son parte del mismo tema básico (ej. apariciones internas, apariciones externas, estados de reposo o fluir).

En otras palabras:

Cuando usted se enfoca en...	Usted está experimentando un estado sensorial así...
Una imagen mental	Visual y que surge internamente
Una visión física	Visual y que surge externamente
Pantalla en blanco/visión externa desenfocada	Visual y reposado
Cambio/fuerza/energía en la imagen mental, la visión física, la pantalla interna en blanco, o la visión externa desenfocada	Visual y que fluye
Diálogo interno	Auditivo y que surge internamente
Sonido físico	Auditivo y que surge externamente
Silencio interno/silenció físico	Auditivo y reposado
Cambio/fuerza/energía en el diálogo interno, silencio mental, silencio físico, o el sonido físico	Auditivo y que fluye
Sensación corporal emocional	Somático y que surge internamente
Sensación corporal física	Somático y que surge externamente
Relajación física/paz emocional en su cuerpo	Somático y reposado
Cambio/fuerza/energía en la sensación corporal emocional, sensación corporal física, relajación física o paz emocional	Somático y que fluye

La cuadrícula sensorial vienen en dos versiones. Una utiliza frases explícitas y descriptivas - útil para discutir experiencias. La otra utiliza frases cortas y rítmicas - útil para etiquetar experiencias

Comparemos ambas:

Lenguaje Descriptivo			
Imagen Mental	Visión Física	Reposo Visual	Fluir Visual
Diálogo Interno	Sonido Físico	Reposo Auditivo	Fluir Auditivo
Sensación Corporal Emocional	Sensación Corporal Física	Reposo Somático	Fluir Somático

Lenguaje para Etiquetar			
Ver Adentro	Ver Afuera	Ver Reposo	Ver Fluir
Oír Adentro	Oír Afuera	Oír Reposo	Oír Fluir
Sentir Adentro	Sentir Afuera	Sentir Reposo	Sentir Fluir

Capítulo 8: Cinco Vías Más!

Página en Blanco Intencional

Capítulo 8: Cinco Vías Más!

Como recordará, usted puede explorar una columna específica de la Cuadrícula Sensorial trabajando con sus tres átomos individualmente o "flotando ampliamente" entre ellos.

"Flotando Ampliamente" significa dejarse llevar (o "flotar") entre cualquiera de los estados disponibles. (Ese es el significado de "flotar.") Pero, si es necesario, usted puede dirigir su atención de cierta manera para notar todos los estados disponibles en dicha columna, es decir, sin dejar que su atención se quede fija en un solo átomo. (Ese es el significado de "ampliamente.")

Podemos representar la opción de flotar ampliamente por medio de un recuadro separado debajo de cada columna. Mucha gente encuentra productivo alternar el penetrar (trabajar con los átomos individuales de un sistema) con el retroceder (flotar libremente entre estos átomos). Al penetrar, usted puede entrenar los circuitos sensoriales individuales. Al retroceder, usted puede entrenar el sistema completo como un todo integrado.

	Pensamientos y Emociones	Sentidos Físicos	Estados de Reposo	Estados de Fluir
Penetrar	Ver Adentro: Explore sus imágenes mentales	Ver Afuera: Ánclese en la visión de los objetos externos	Ver Reposo: Disfrute del reposo visual	Ver Fluir: Disfrute del fluir visual
	Oír Adentro: Explore su diálogo interno	Oír Afuera: Ánclese en los sonidos externos	Oír Reposo: Disfrute del reposo auditivo	Oír Fluir: Disfrute del fluir auditivo
	Sentir Adentro: Explore sus sensaciones corporales emocionales	Sentir Afuera: Explore sus sensaciones corporales físicas	Sentir Reposo: Disfrute del reposo corporal	Sentir Fluir: Disfrute del fluir corporal.
Retroceder	Enfoque Interior: Explore toda la actividad interior	Enfoque Exterior: Explore toda la actividad exterior	Enfoque en el Reposo: Disfrute de todos los tipos de reposo	Enfoque en el Fluir (Fluir de los Sentidos)
				Enfoque en el Fluir (Expansion-Contracción)

Piense en cómo un director de cine cuenta una historia. El alterna primeros planos muy cercanos con planos más abiertos y establecidos. De esta manera se perciben tanto los detalles locales como el marco general. La opción de enfocarse en "átomos" individuales o de trabajar con la "molécula" completa le ayuda a trabajar inteligentemente y a mantener el interés.

Esto nos lleva naturalmente a considerar otra posibilidad: flotar ampliamente dentro de una fila de la cuadrícula. Esto brinda la posibilidad de obtener una experiencia integrada de una modalidad completa mientras oscila entre los diferentes estados de activación interna, activación externa, reposo, y fluir. El enfocarse únicamente en los estados visuales durante un rato puede llevar a una fusión de la visión subjetiva y objetiva, creando así la unidad entre adentro y afuera. Igualmente puede suceder con la fila auditiva y la fila somática.

Así que usted puede trabajar con columnas o filas. Esto sugiere otra posibilidad más: flotar ampliamente entre los 12 estados básicos. También, el detectar "Se Fue", que a veces puede ser poco frecuente, pero otras veces puede ser lo suficientemente frecuente para justificar enfocarse únicamente en los desvanecimientos ("Se Fue"). Estas consideraciones llevan naturalmente a cinco opciones más de enfoque, las cuales se ven representadas por las cinco nuevas cajas en el extremo derecho de la cuadrícula sensorial a continuación.

<i>Pensamientos y Emociones</i>	<i>Sentidos Físicos</i>	<i>Estados de Reposo</i>	<i>Estados del Fluir</i>			
Ver Adentro: Explore sus imágenes mentales	Ver Afuera: Ánclese en los objetos de la visión externa	Ver Reposo: Disfrute del reposo visual	Ver Fluir: Disfrute del fluir visual	Enfoque en la Visión: Explore todos los estados visuales	} La Vía de la Experiencia Visual	
Oír Adentro: Explore su diálogo interno	Oír Afuera: Ánclese en los sonidos externos	Oír Reposo: Disfrute del reposo auditivo	Oír Fluir: Disfrute del fluir auditivo	Enfoque en la Audición: Explore todos los estados auditivos		} La Vía de la Experiencia Auditiva
Sentir Adentro: Explore sus sensaciones corporales emocionales	Sentir Afuera: Explore sus sensaciones corporales físicas	Sentir Reposo: Disfrute del reposo corporal	Sentir Fluir: Disfrute del fluir corporal	Enfoque en el Sentir: Explore todos los estados somáticos		} La Vía de la Experiencia Corporal
Enfoque Interior: Explore toda la actividad interna	Enfoque Exterior: Explore toda la actividad externa	Enfoque en el Reposo: Disfrute de todos los tipos de reposo	Enfoque en el fluir (Fluir de los sentidos) Enfoque en el fluir (Expansión-Contracción)	Enfoque en todo Solo notar Se Fue	La Vía de Toda la Experiencia La Vía de los desvanecimientos	

Como puede ver, ahora tenemos una impresionante variedad de opciones para notar. Pero no hay de qué preocuparse, usted no tiene que tratar de practicarlas todas o tan siquiera la mayoría. *Si usted quiere, puede hacerlo de la manera más sencilla y escoger solo una caja, yendo cada vez más y más profundo al interior de esa opción, sin preocuparse por nada más.* Veamos lo que las nuevas cinco opciones nos brindan.

Nuevas Opciones de Enfoque

1. Enfocarse en Ver: Trabajar con toda la experiencia visual.

Instrucciones Básicas

Si sus ojos están abiertos: Deje que su atención flote ampliamente entre las imágenes mentales, los objetos físicos de la visión externa, el reposo visual, el fluir visual. Si sus ojos están cerrados: muévase entre las imágenes mentales, el reposo visual, y el fluir visual.

Si dos o más de estas están disponibles al mismo tiempo, simplemente escoja una para notar. No importa cuál. Si todo, o una parte de aquello en lo que se está enfocando desaparece o disminuye, nótelo como "Se Fue."

Las etiquetas estándar son:

- "Ver Adentro" para las imágenes mentales
- "Ver Afuera" para los objetos de la visión física
- "Ver Reposo" para cualquier estado de reposo visual
- "Ver Fluir" para cualquier estado de fluir visual
- "Se Fue" para el momento en que algo desaparece o disminuye

2. Enfocarse en Oír: Trabajar con toda la experiencia auditiva.

Instrucciones Básicas

Deje que su atención flote ampliamente entre el diálogo interno, los sonidos físicos, el reposo auditivo, y el fluir auditivo. Si dos o más de estos están disponibles al mismo tiempo, simplemente escoja uno para notar. No importa cuál. Si todo, o una parte de aquello en lo que se está enfocando desaparece o disminuye, nótelo como "Se Fue."

Las etiquetas estándar son:

- "Oír Adentro" para el diálogo interno
- "Oír Afuera" para los sonidos físicos
- "Oír Reposo" para cualquier estado de reposo auditivo

-
- “Oír Fluir” para cualquier estado de fluir auditivo
 - “Se Fue” para el momento en que algo desaparece o disminuye

3. Enfocarse en Sentir: Trabajar con toda la experiencia somática.

Instrucciones Básicas

Deje que su atención flote ampliamente entre las sensaciones corporales emocionales, las sensaciones corporales físicas, el reposo somático, y el fluir somático. Si dos o más de estas están disponibles al mismo tiempo, simplemente escoja una para notar. No importa cuál. Si todo, o una parte de aquello en lo que se está enfocando desaparece o disminuye, nótelos como "Se Fue."

Las etiquetas estándar son:

- “Sentir Adentro” para las sensaciones corporales emocionales
- “Sentir Afuera” para las sensaciones corporales físicas
- “Sentir Reposo” para cualquier estado de reposo corporal
- “Sentir Fluir” para cualquier estado de fluir corporal
- “Se Fue” para el momento en que algo desaparece o disminuye

4. Enfocarse en Todo: Trabajar con toda la experiencia.

Instrucciones Básicas

Deje que su atención flote ampliamente entre toda su experiencia. Hay 13 objetos para notar (3 sentidos x 4 temas + Se Fue = 13)

Muchos tipos de experiencia pueden estar ocurriendo al mismo tiempo así que simplemente escoja una para notar. No importa cuál.

- Para la experiencia visual, las etiquetas son: "Ver Adentro", "Ver Afuera", "Ver Reposo", y "Ver Fluir."
- Para la experiencia auditiva, las etiquetas son: "Oír Adentro", "Oír Afuera", "Oír Reposo", y "Oír Fluir."
- Para la experiencia corporal (somática), las etiquetas son: "Sentir Adentro", "Sentir Afuera", "Sentir Reposo", y "Sentir Fluir."
- Si todo, o una parte de aquello en lo que se está enfocando desaparece o disminuye, nótelos como "Se Fue."

Algunas personas se refieren a la técnica de notar toda la experiencia como "Conciencia sin Elección." (pero otras personas le aplican ese término a la técnica de "Hacer Nada.")

5. Solo Notar Se Fue: Trabajar con los Desvanecimientos

*Y hasta que sepas esto:
Como la muerte te hace crecer,
Solo otro habitante gruñon,
De la triste tierra vas a ser.*

-“Santo Anhelos” por Goethe

Tal vez haya notado que a menudo usted es conciente del momento en que un evento sensorial empieza pero es menos conciente del momento en que desaparece. Nos vemos arrastrados instantáneamente hacia un nuevo sonido, una nueva visión o una nueva sensación corporal, pero rara vez nos damos cuenta cuando el sonido anterior, la visión anterior o la sensación corporal anterior desaparecen. De cierta manera, esto es natural ya que la siguiente aparición representa aquello con lo que necesitamos lidiar en el próximo momento. Pero el estar siempre conciente de las apariciones sensoriales y poco conciente de las desapariciones sensoriales crea una visión desequilibrada de la naturaleza de la experiencia sensorial.

Solo tenemos una cantidad finita de espacio en la conciencia disponible en determinado momento. Cada nueva aparición en algún lugar de nuestra conciencia causa una desaparición en algún otro lugar - bien sea inmediatamente o después de un corto retraso.

¿Y qué? ¿Por qué nos debe importar el hecho de ser capaces de detectar el momento en el cuál una ráfaga de diálogo interno, o un sonido externo en particular, o una erupción particular de sensación corporal emocional de repente disminuye?

Como primer paso para responder esta pregunta, empecemos con un ejemplo extremo.

Supongamos que usted tuviera que soportar una experiencia horrible que involucre dolor físico, estres emocional, confusión mental, y desorientación perceptual, todo a la vez. ¿En donde podría encontrar refugio? ¿En donde podría encontrar seguridad? ¿En donde podría encontrar significado?

Buscarlo en su cuerpo no le ayudará. Ahí solo hay dolor y miedo. Buscarlo en su mente no le ayudará. Ahí solo hay confusión e incertidumbre. Buscarlo en la visión y el sonido no le ayudará. Ahí solo hay desorden y caos.

(Nota: la razón por la cual la mayoría de las personas se rinden rápidamente con la tortura del "submarino" es por que crea todos los efectos anteriormente mencionados simultáneamente. Esto deja a la persona sin ningún recurso al cual acudir. Su voluntad, su habilidad para pensar, sus valores más profundos, incluso el conocimiento de si misma se vuelven instantáneamente inaccesibles.)

Bajo una coacción tan extrema ¿existe algún lugar en donde una persona pueda encontrar alivio?

Si. Uno podría concentrarse intencionalmente en el hecho de que cada insulto sensorial pasa. En otras palabras, uno podría revertir el hábito común de dirigir su atención hacia cada nueva aparición, y en vez de esto dirigirse hacia cada nuevo desvanecimiento. El micro-alivio esta disponible constantemente.

Consideremos algunas objeciones razonables relativas al punto de vista representado por este escenario.

En primer lugar, puede parecer demasiado extremo para tener relevancia. La mayoría de las personas en la mayoría de sus días no tienen que enfrentarse al pánico abrumante. Si, pero la mayoría de las personas eventualmente van a experimentar algo parecido, así sea únicamente durante el proceso de su propia muerte. Más aún, casi todo el mundo experimenta algo de miedo relacionado con el hecho de que estas cosas podrían sucederles. Sería una fuente de gran alivio el saber, en base a la experiencia propia, que existe un lugar seguro tan profundo que nada puede tocarlo.

¿Pero este parece ser un ejemplo más bien negativo y depresivo no? ¿No es triste que la única fuente de significado de una persona sean los micro-finales al interior de un terror aparentemente interminable? Y de todos modos ¿de qué tanto sirven lo "micro-finales"? Parecería que si algo esta mal, el único final que tendría significado sería el "macro-final" - el final de aquello que está mal. ¿Realmente puede ayudar el enfoque en los micro-finales?

Además, este ejemplo parece estar desequilibrado ¿Acaso no hay algo más en la vida que simplemente aliviar el malestar y evitar la confusión? ¿Qué pasa entonces con alcanzar la satisfacción y encontrar significado?

Consideremos los siguientes puntos.

¿Qué tanto pueden ayudar los micro-finales? Depende ¿Depende de qué? Depende de dos cosas: (1) qué tan familiarizado esté usted con el fenómeno de los Desvanecimientos y (2) su habilidad de mantenerse enfocado continuamente en dicho fenómeno. El primero tiene que ver con cultivar un cierto tipo de claridad sensorial. El segundo depende del desarrollo del poder de concentración y de la habilidad de mantener ecuanimidad con cada nueva cosa que aparece (no estar tan atrapado en las apariciones que bloquee su habilidad para ver los desvanecimientos). El propósito de la técnica de Simplemente Notar Se Fue es desarrollar claridad, intimidad y familiaridad con el Desvanecer. Una vez usted tenga esto, puede desarrollar la habilidad de concentrarse en el Desvanecer como un objeto de enfoque. Es más, entre usted más advierta cómo las cosas pasan, se hace más fácil tener ecuanimidad con sus apariciones, lo cuál incrementa su habilidad para esperar por sus desvanecimientos, creando una retroalimentación de aprendizaje positiva.

Entonces sí, unas buenas habilidades de detección combinadas con concentración y ecuanimidad pueden convertir los micro-finales en una fuente significativa de macro-alivio.

¿Acaso el notar Se Fue produce algún otro efecto positivo además de una sensación de alivio? Si. Algunas personas encuentran que el advertir un momento de desvanecimiento crea un profundo sentido de reposo. La tranquilidad visual, auditiva o somática parecen propagarse a través de la conciencia cada vez que una persona detecta un momento de desvanecimiento. Esto es razonable ya que los momentos de cesación apuntan hacia un tipo de Reposo Absoluto - el punto inmóvil al rededor del cuál gira el mundo.

Así que, tiene sentido que el notar Se Fue pueda producir alivio, si usted esta pasando por algo desagradable. Le permite experimentar que "Esto también está pasando" lo cual le dará mucho más alivio que decir "Esto también pasará." También tiene sentido que el notar Se Fue pueda crear quietud y reposo en su interior. El alivio y la tranquilidad son una consecuencia natural de la naturaleza del desvanecimiento. Pero también hay otro efecto que la gente a menudo reporta y que pareciera ir en contra de la naturaleza del desvanecimiento.

¿El desvanecimiento apunta hacia la nada cierto? Sin embargo, algunas personas encuentran que el notar Se Fue es sensorialmente satisfactorio y enriquecedor. Esto es algo difícil de explicar de manera lógica pero que puede experimentarse personalmente. En India existe una palabra que significa al mismo tiempo "cesación" y "satisfacción" en un solo concepto unificado. La palabra es Nirvana. Ninguna otra cultura parece haber descubierto esta unificación. (Aunque los Cristianos del medioevo a veces se referían a la riqueza infinita de Dios como *nihil per excellentiam* "la nada por excelencia".)

El lugar hacia donde las cosas se van es el lugar de donde las cosas vienen. Cada vez que usted nota Se Fue, por un breve instante su atención se dirige directamente hacia la Fuente - aquello que nunca ha nacido. Esto es lo que se encuentra detrás de la aparente paradoja "La Nada Satisfactoria."

¿Hay otros posibles efectos positivos? Si, el notar Se Fue puede generar un espíritu espontáneo de amor y servicio.

Todo se voltea

A medida que usted empieza a conocer la Fuente de su propia conciencia, usted también empieza a conocer la Fuente de la conciencia de todos los demás - La Matriz Sin Forma de la creación, que es compartido por todos. Nos referimos a aquellos con quienes compartimos la matriz como nuestros hermanos o hermanas. Así que el notar Se Fue puede generar un sentido espontáneo de unidad y compromiso con toda la humanidad.

Entonces, el Desvanecimiento, aunque parece frío e impersonal, esta profundamente conectado con la satisfacción y el significado humanos.

A medida que usted se hace más sensible a detectar los Desvanecimientos, puede que llegue a un lugar donde lo note tan frecuentemente que el Desvanecimiento mismo se convierta en un objeto de alta concentración. Los espacios entre los "Desvanecimientos" se hacen más y más cortos hasta que todo se voltea. El Desvanecer se convierte en el lugar donde usted vive. El yo y el mundo se convierten en

figuras pasajeras. No es necesario decir que experimentar algo como esto durante su vida tendrá un gran impacto en su relación con la muerte.

La gente a veces me pregunta por qué no utilizo la respiración como la pieza central de la meditación, como sí lo hacen muchos profesores de atención plena. Parece haber una impresión general de que el fin último de la práctica de la atención plena es ser capaz de mantenerse enfocado en la respiración. A veces hago una broma a cerca de este concepto con el slogan "Los verdaderos meditadores siempre vuelven a la respiración." Si usted insiste en tener algo hacia donde siempre regresar, yo diría "Los verdaderos meditadores siempre vuelven al Desvanecer." ☺

La Noche Oscura del Alma

¿Existen posibles efectos negativos que se den al trabajar con los desvanecimientos y los temas relacionados del Vacío y el No-Yo? Ocasionalmente puede haberlos. En casos extremos, la sensación del Desvanecer, el Vacío y el No-Yo puede ser tan intensa que produzca:

- Miedo
- Una sensación de pérdida
- Confusión y desorientación

Sensaciones molestas como estas han sido bien documentadas en la literatura clásica de la contemplación tanto en Oriente como en Occidente, a veces se refiere a esta experiencia como "La Noche Oscura del Alma." En Oriente a veces se la llama, caer en "El Pozo del Vacío" o el lado desagradable de la "bhanga" (disolución). Esto no sucede tan a menudo, pero si sucede, hay tres "intervenciones" que usted debe recordar para lograr transformar la situación, de algo problemático a algo dichoso.

1. Utilice la notación para de-construir los efectos negativos que han surgido como reacción a la de-construcción.
2. Reconstruya el yo con contenidos positivos respecto a los sentimientos, los comportamientos y la cognición, utilizando la técnica de Cultivar lo Positivo.
3. Aprenda a cabalgar la energía del Fluir (especialmente el Fluir de Expansión y Contracción) para reestablecer una vitalidad dinámica a sus acciones y su habla (deje que la elasticidad activa del espacio que fluye lo anime y lo motive a lo largo del día).

En la mayoría de los casos, estas tres cosas deben practicarse y mantenerse el tiempo necesario para atravesar El Pozo, en los casos más extremos, puede requerirse de apoyo intensivo y continuo de parte de profesores y otros practicantes para recordarle el aplicar estas intervenciones. El resultado final, sin embargo, será una profunda dicha y libertad más allá de los sueños más increíbles.

Auto-Investigación del Yo

El lugar hacia donde las cosas se van es el lugar de donde las cosas vienen. Existen muchas formas de explorar la pregunta "¿Quién soy yo?" Una de ellas es la Auto - Investigación del Yo. En esta práctica, cada vez que emerge el sentido de si mismo, usted se pregunta "¿Qué está detrás de esto?" "¿De dónde vino esto?" Otra manera de responder a esta pregunta es observar hacia donde se *van* las cosas. (Simplemente notar Se Fue). Ambos acercamientos pueden ser efectivos. Ambos apuntan hacia el Ahora Absoluto. El principio de aquello que apenas va a aparecer se puede encontrar justo al final de lo que acaba de desaparecer.

Recompensas del Desvanecer

Si mientras usted practica la técnica de Simplemente Notar lo que Se Fue, usted experimenta alguno de los siguientes sabores de gratificación, disfrútelos y deje que produzcan una retroalimentación de aprendizaje positiva, la cual lo motive a practicar durante más y más tiempo.

- Una sensación de seguridad
- Una sensación de tranquilidad
- Una sensación de plenitud
- La sensación de que está regresando a la Fuente
- La sensación de que usted es la Fuente
- Un sentido de unión y amor por toda la creación

Así que ahora usted tiene una idea del amplio rango de recompensas que se pueden asociar con la aparentemente trivial práctica de notar el cese de los sonidos, el diálogo interno, las sensaciones y demás.

Definición de Desvanecimiento

En el sistema básico de la Atención Conciente, "Se fue" se refiere al momento en que todo o una parte de aquello de lo que usted está siendo conciente desaparece o disminuye. Para clarificar con exactitud lo que eso significa, consideremos primero lo que "Se Fue" implica en el lenguaje común.

En el lenguaje común, Se Fue a menudo significa "desapareció y no volvió más." Sin embargo, nosotros vamos a utilizar la expresión Se Fue para cualquier momento de desvanecimiento, no importa si la cosa "se fue para siempre" o no. Por lo tanto, si una imagen mental desaparece o se va, nótelo como "Se Fue." Si regresa, está bien. Esto no invalida el previo "Se Fue."

En el lenguaje común, Se Fue a menudo implica que la cosa entera se fue. Pero nosotros vamos a notar "Se Fue" incluso si solo una parte de algo desaparece. Por ejemplo, si usted está siendo consciente de una sensación a lo largo de todo su cuerpo, y de pronto desaparece en el lado derecho de su cuerpo (pero sigue estando en el izquierdo), esto sigue contando como un Se Fue ya que parte de la sensación desapareció (y usted lo notó).

Digamos que usted se está enfocando en algo que permanece del mismo tamaño, espacialmente hablando, pero que de repente disminuye en intensidad. Nos referiremos a cualquier disminución repentina en intensidad como "descenso." Consideraremos esto como una forma de Se Fue. Cuando algo desciende en intensidad, su "piso" - su parte subconsciente - se cae. Por esta razón, nos referimos a cualquier disminución en intensidad como "Se Fue" aunque todas las partes pueden seguir estando presentes.

Algo puede desaparecer sin que usted note el momento en que desaparece. Digamos que usted se estaba enfocando en x, luego su atención se fue hacia otro lugar, y cuando usted regresó, x ya no estaba. Esto no cuenta como Se Fue ya que usted no detectó el momento del desvanecimiento.

Finalmente, según nosotros lo vamos a utilizar, Se Fue no es lo mismo que ausente. Se Fue se refiere al instante en el tiempo cuando, todo o una parte de algo desaparece o se va. La ausencia continuada de algo es una duración del Reposo, no un momento de Se Fue. Por ejemplo, note el momento en que una ráfaga de Diálogo Interno termina en un "Se Fue." Si durante un periodo de tiempo el Diálogo Interno no empieza de nuevo, note esto como "Oír Reposo." Igualmente para Oír Afuera, Se Fue, Oír Reposo o Sentir Afuera, Se Fue, Sentir Reposo, etc.

Habiendo clarificado todos estos puntos, ahora usted puede apreciar la definición formal de un desvanecimiento: El momento en que todo o una parte de un evento sensorial desaparece o se va y usted lo nota. Si usted desea etiquetar ese momento, la etiqueta es "Se Fue."

Instrucciones básicas para Simplemente Notar Se Fue

Cada vez que todo o una parte de algo desaparece o disminuye, nótelo como "Se Fue." La cosa que desaparece o disminuye puede estar bien definida o vagamente definida, grande o pequeña, simple o compleja. Puede ser algo que haya durado mucho tiempo o que haya sido fugaz. En algunos casos, puede que usted ni siquiera sepa qué fue lo que desapareció!

Si nada desaparece o disminuye durante un rato, simplemente esté ahí hasta que suceda. Si usted tiene alguna reacción a la ausencia de "Se Fue," esta reacción no durará mucho. Cuando ella desaparezca, nótelo como "Se Fue."

Capítulo 9:

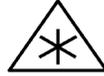
La Cuadrícula Completa

Página en Blanco Intencional

Capítulo 9: La Cuadrícula Completa

Cuadrícula completa con las opciones estándar de enfoque de la Atención Consciente Básica.

Notación



TEMAS

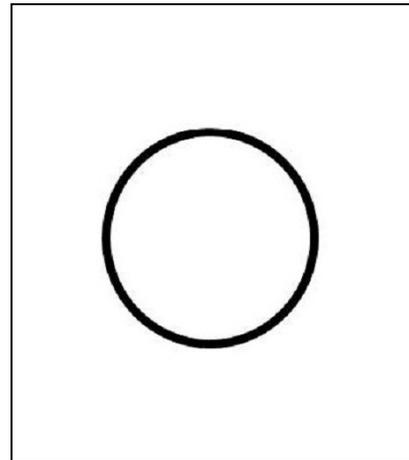
<i>Pensamientos y Emociones</i>	<i>Sentidos Físicos</i>	<i>Estados de Reposo</i>	<i>Estados de Fluir</i>	<i>a</i>
Ver Adentro: Explore sus imágenes mentales	Ver Afuera: Ánclese en la visión de los objetos externos	Ver Reposo: Disfrute del reposo visual	Ver Fluir: Disfrute del fluir visual	Enfoque en el Ver: Explore toda la actividad visual
Oír Adentro: Explore su diálogo interno	Oír Afuera: Ánclese en los sonidos externos	Oír Reposo: Disfrute del reposo auditivo	Oír Fluir: Disfrute del fluir auditivo	Enfoque en el Oír: Explore toda la actividad auditiva
Sentir Adentro: Explore sus sensaciones corporales emocionales	Sentir Afuera: Explore sus sensaciones corporales físicas	Sentir Reposo: Disfrute del reposo corporal	Sentir Fluir: Disfrute del fluir corporal.	Enfoque en el Sentir: Explore toda la actividad somática
Enfoque Interior: Explore toda la actividad interior	Enfoque Exterior: Explore toda la actividad exterior	Enfoque en el Reposo: Disfrute todos los tipos de reposo	Enfoque en el fluir (Fluir de los sentidos) Enfoque en el fluir (Expansión-Contracción)	Enfoque en todo Solo notar Se Fue

MODALIDADES

**Cultivar
lo
Positivo**



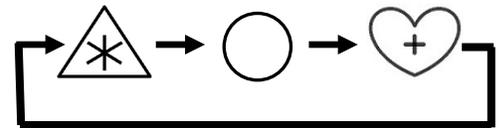
<i>Temas Principales</i>	<i>Temas Secundarios</i>	<i>Opciones de Modalidad</i>
Sentimiento Positivo	Ideal Positivo	Imagen Mental
Comportamiento Positivo	Situación Positiva	Diálogo Interno
Cognición Positiva	Otros Positivos	Sensación Corporal Emocional



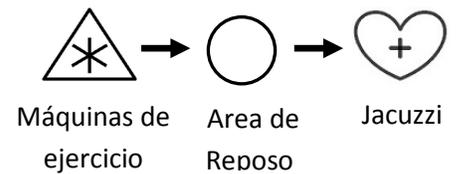
Hacer Nada



Usted puede aprender las técnicas en el orden que quiera, y no es requisito que aprenda las tres pero, si usted aprende las tres, puede practicarlas como un ciclo:



Metafóricamente, esto funciona como un gimnasio:

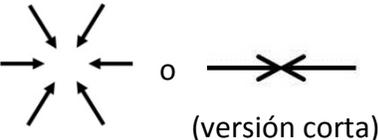
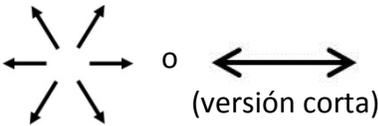


Capítulo 10: Belleza

Página en Blanco Intencional

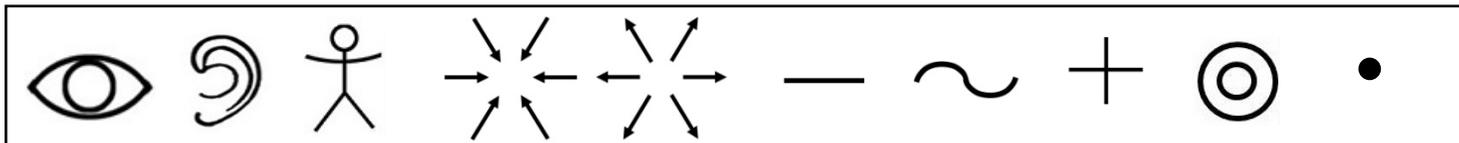
Capítulo 10: Belleza

En el capítulo 7, mencioné varias características que por lo general se consideran deseables en la ciencia; una buena teoría científica es comprensiva, simple, natural, profunda, útil, y bella. Luego intenté mostrar que la Atención Conciente Básica posee dichas características. El lector observador habrá notado que discutí todas estas características excepto la de "belleza". Veamos si podemos recomodar la calcificación de la experiencia sensorial humana, de una forma estética basada solamente en símbolos universales, que podrían ser entendidos por todos los seres humanos sin importar su lenguaje o incluso si son analfabetas. En primer lugar, definamos algunos símbolos.

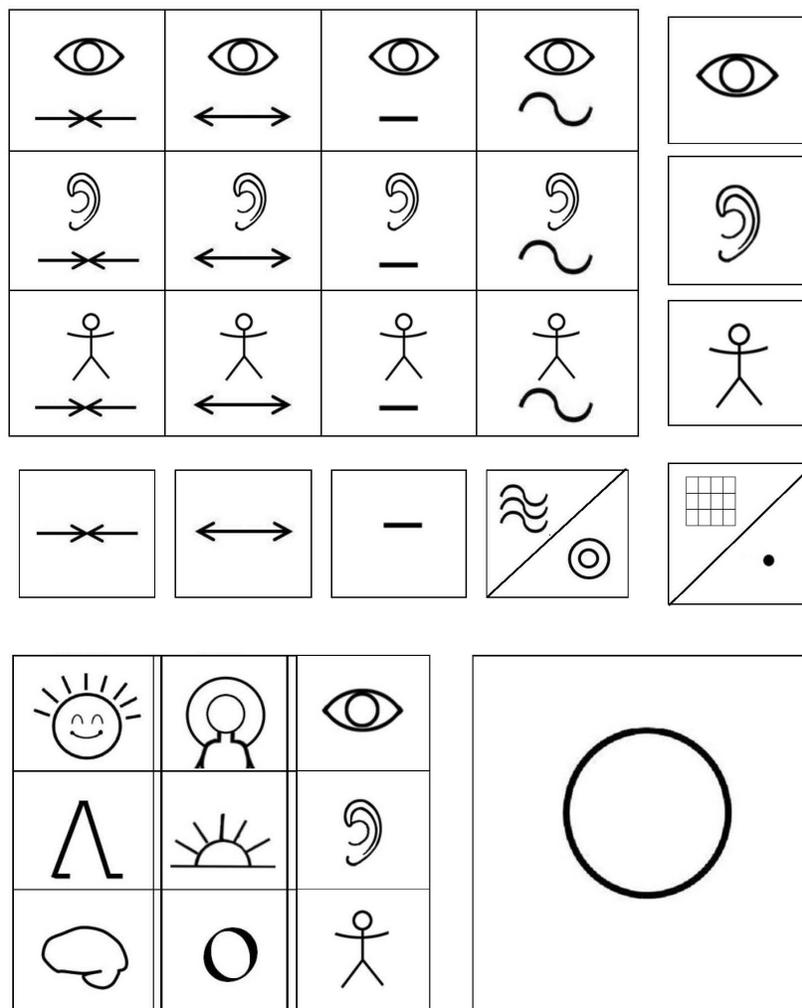
SIMBOLO	NOMBRE	SIGNIFICADO
	Ver	Cualquier experiencia visual
	Oír	Cualquier experiencia auditiva
	Sentir	Cualquier experiencia somática
	Reposo	Cualquiera de los estados de reposo. Están definidos de manera única para cada modalidad (visual, auditiva, o somática) y polaridad (subjetivo vs. objetivo). El ícono sugiere estar acostado.
	Fluir	Cualquier fuerza, energía o cambio en la experiencia sensorial (diferente a un desvanecimiento abrupto)
	Fluir de Expansión-Contracción	Los dos sabores básicos del fluir
	Actividad Subjetiva	Apariciones internas = Imagen mental, diálogo interno y sensaciones corporales emocionales
	Actividad Objetiva	Apariciones externas = Objetos de la visión externa, sonidos físicos y sensaciones corporales físicas
	Se Fue	El momento en el que todo, o una parte de un evento sensorial desaparece o disminuye y usted lo nota.
	Estados Positivos	Imagen Mental, Diálogo Interno, y Sensaciones Corporales Emocionales relacionadas con la bondad humana.

A continuación una manera de memorizar la lista, utilizamos la palabra "dos" refiriéndonos a los dos sabores básicos del fluir: expansión - contracción.:

“Ver, Oír, Sentir; Adentro, Afuera; Reposo, Fluir; Bondad Dos Se Fue!”



Al ponerlo todo junto obtenemos la siguiente versión simbólica de la Cuadrícula Completa:

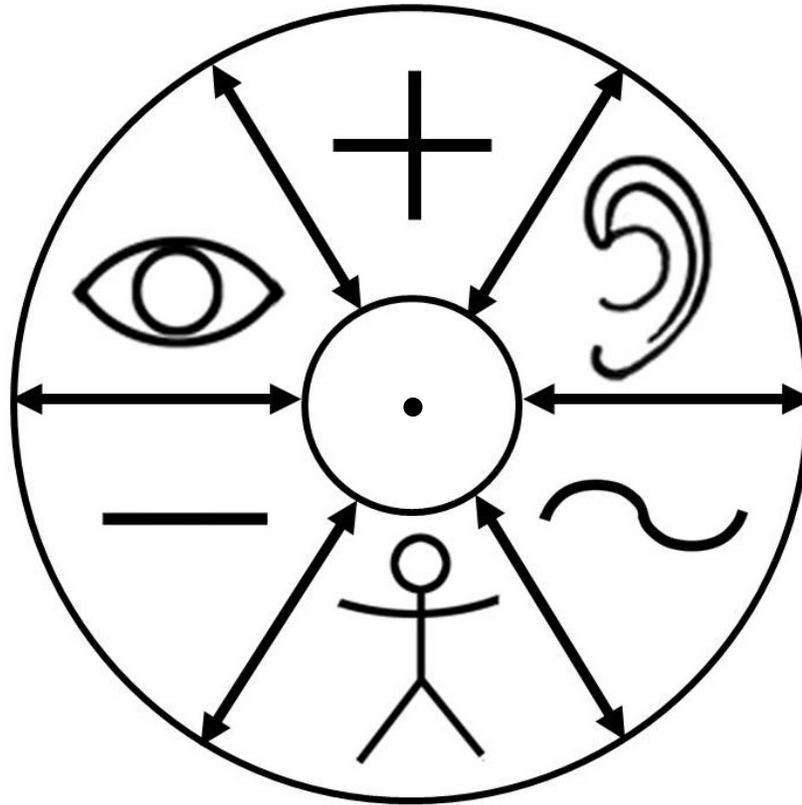


Todos los símbolos de la Cuadrícula Completa se han explicado previamente a excepción de dos:

 representa la opción de Enfocarse en el Fluir de los Sentidos - Ver Fluir, Oír Fluir, y Sentir Fluir. Las tres ondas le recuerdan las tres ubicaciones del Fluir. (Para más detalles, ver la sección *Enfoque en el Fluir - Versión Fluir de los Sentidos* en el capítulo *La Vía del Fluir*.)

 representa la opción de "Enfocarse en Todo" - es decir, flotar ampliamente entre las 12 categorías básicas de la experiencia sensorial así como en sus desvanecimientos. (Para más detalles, ver la sección *Enfocarse en Todo* en el capítulo *Cinco Vías Más!*)

La versión con símbolos de la Cuadrícula Completa es bonita pero sigue siendo muy lineal y complicada de observar. Veamos si hay una manera de mostrar todas las categorías sensoriales básicas incluyendo expansión - contracción, de una manera simple, circular y agradable visualmente, que contenga todas y únicamente las más importantes de las categorías de la experiencia sensorial.



Capítulo 11:

Vida

Página en Blanco Intencional

Capítulo 11: Vida

La gráfica que aparece al final del Capítulo 10 nos ofrece una forma visualmente agradable para pensar acerca de la experiencia sensorial humana. Veamos si podemos extender este modelo visual hasta incluir todos los aspectos de la condición humana (teniendo en mente que su vida es un ejemplo específico de la condición humana).

La vida humana tiene un aspecto sensorial y un aspecto objetivo. Cubrimos el aspecto sensorial en el capítulo 10. El aspecto objetivo consiste de dos partes:

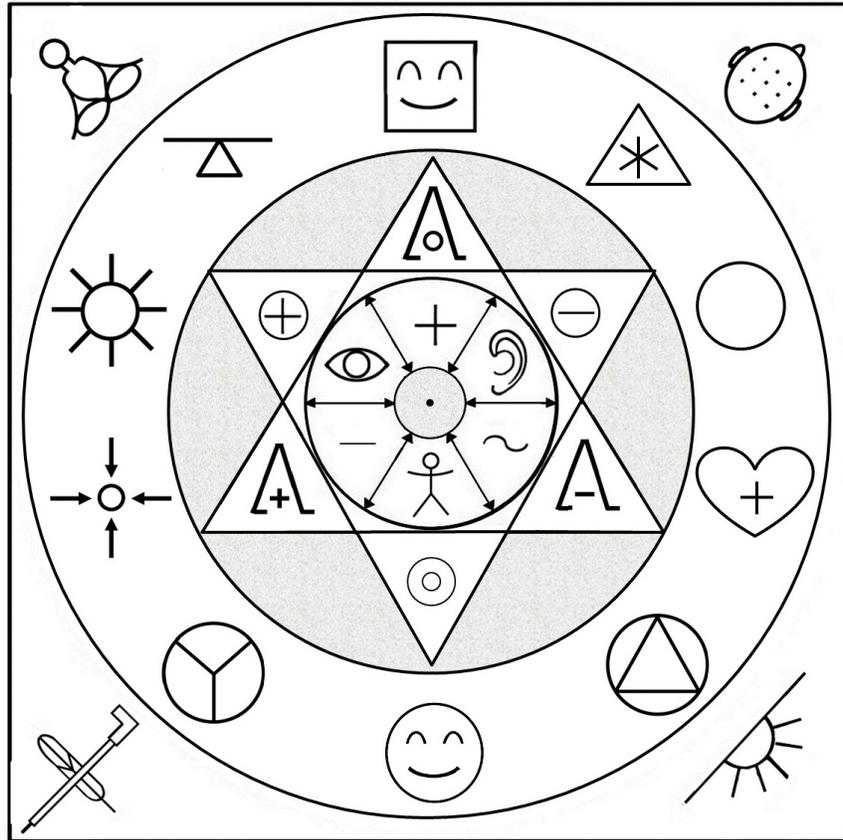
Comportamientos Objetivos (Sus acciones: Lo que usted dice y hace)

Situaciones Objetivas (Lo que le sucede a usted: Las circunstancias en las que usted se encuentra)

Existen cuatro claves para la felicidad humana total:

1. Entender las relaciones entre su experiencia sensorial, sus acciones, y sus situaciones.
2. Entender qué es la Atención Consciente.
3. Entender cómo la Atención Consciente afecta su experiencia sensorial (y por lo tanto sus comportamientos, y por lo tanto su situación objetiva).
4. Entender cómo desarrollar la Atención Consciente (es decir, cómo crear y mantener una práctica sistemática para usted).

Veamos si podemos resumir toda esta información de una forma agradable visualmente.



Significado de los Símbolos

Experiencia Sensorial

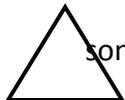
Tres Modalidades Sensoriales Básicas

	Ver
	Oír
	Sentir

Tres Categorías Sensoriales Especiales

	Estados de Reposo
	Estados de Fluir
	Estados Positivos

Acciones y Situaciones

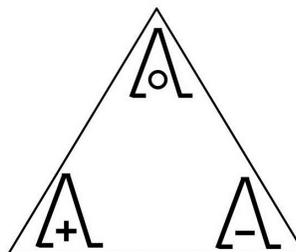
Sus Acciones  son lo que usted entrega al mundo (triángulo hacia arriba = lo que sale de usted)

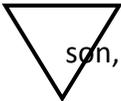
- Acciones Buenas 

- Acciones Malas 

- Acciones Neutras 

Símbolo que representa todas sus acciones combinadas:



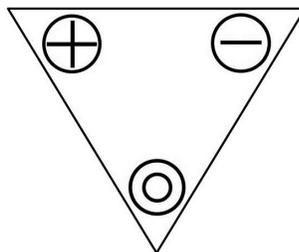
Sus circunstancias vitales  son, cómo el mundo aparece ante usted (triángulo hacia abajo = lo que a usted le llega)

- Circunstancias deseables 

- Circunstancias indeseables 

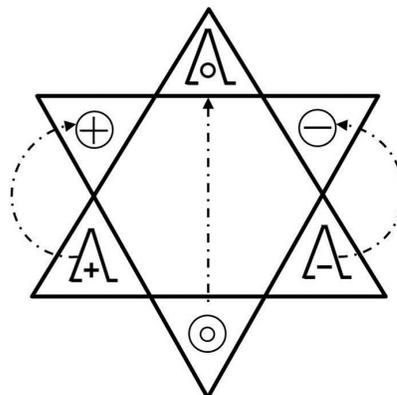
- Circunstancias neutras 

Símbolo que representa todas las circunstancias vitales que usted experimenta:



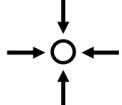
“Ley del Karma”

Lo que uno da es lo que uno recibe (en promedio, en general):

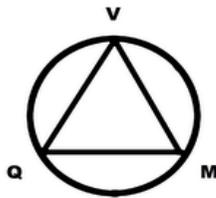


Practica de la Atención Consciente

Efecto a Largo Plazo: Desarrollo de Tres Habilidades

		
Concentración	Claridad	Ecuanimidad

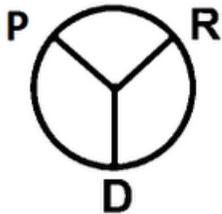
Meta Inmediata: Establecer 2 Ciclos y Divertirse



Ciclo Diario

- Práctica en la Quietud
- Práctica en Movimiento
- Práctica en la Vida

(Símbolo: Δ = Delta = D = Diario)



Ciclo Anual

- Mantener el Ciclo Diarario
- Retiros Periódicos
- Revisión Periódica con un Profesor

(Símbolo: Y = Year = Año, en el idioma inglés)



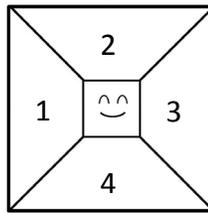
Trate de divertirse lo más que pueda en su práctica. Hay dos cosas que contribuyen a hacer la práctica divertida:

- Encontrar algo interesante, disfrutable, o productivo para enfocarse.
- Aprender a detectar y disfrutar de la satisfacción característica asociada con cada una de las tres habilidades básicas: Concentración, Claridad Sensorial, y Ecuanimidad.

Objetivo Último: Alcanzar la Felicidad Total

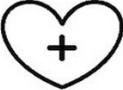


Estos son los detalles de la felicidad total:

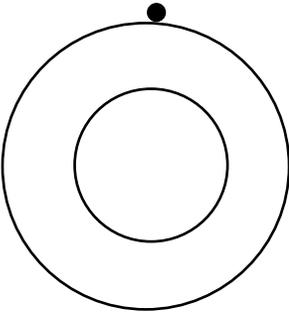


<p>1. Alcanzar la Felicidad Superficial para Usted...</p> <p><u>Felicidad basada en su experiencia sensorial</u></p> <p><i>Felicidad en su cuerpo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir placer • Evitar el malestar <p><i>Felicidad en su mente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtener respuestas a varias preguntas comunes • Evitar el No Saber (Duda, indecisión, confusión, falta de conocimiento) <p><u>Felicidad basada en las circunstancias</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir las circunstancias que usted quiere • Evitar las circunstancias que usted no quiere 	<p>2. Alcanzar la Felicidad Profunda para Usted...</p> <p><u>Felicidad basada en la experiencia sensorial consciente</u></p> <p><i>Felicidad en su cuerpo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la satisfacción (<i>Satisfacción = Placer x Atención Consciente</i>) • Reducción del sufrimiento (<i>Sufrimiento = Malestar ÷ Atención Consciente</i>) <p><i>Felicidad en su mente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtener <i>La Respuesta</i> a la pregunta básica (<i>Quién soy yo en el nivel más profundo?</i>) Atención Consciente = microscopio que le permite ver su parte más profunda) • El No Saber como un empoderamiento (<i>No Saber x Atención Consciente = Una nueva forma de saber</i>) <p><u>Felicidad basada en su comportamiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento de los comportamientos positivos • Reducción de los comportamiento negativos <p>Los comportamientos son controlados por pensamientos y sensaciones corporales. La Atención consciente sirve para entender y controlar sus pensamientos y sensaciones corporales, ayudándole a realizar cambios deseables en su comportamiento.</p>
<p>3. Ayudar a Otros a Alcanzar la Felicidad Superficial...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir Placer • Evitar el Malestar • Obtener respuestas a varias preguntas comunes • Evitar el No Saber • Alcanzar las circunstancias que quieren • Evitar las circunstancias que no quieren 	<p>4. Ayudar a Otros a Alcanzar la Felicidad Profunda ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar un Camino, como la Atención Consciente o algo que produzca efectos similares • Apoyar a aquellos que enseñan un camino

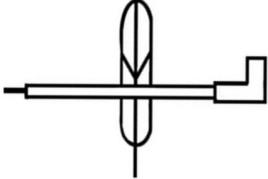
Estrategias de Enfoque

	Notar la Experiencia Sensorial
	Hacer Nada
	Cultivar Estados Internos Positivos

Actividad de la Fuente

	<p>Una Fuente (cero) con Dos lados (expansión y contracción)</p> <p>El cero se polariza hacia la propagación y colapso sin esfuerzo.</p> <p>Todas las experiencias emergen dentro de la brecha que se crea por esta actividad.</p>
---	--

Épocas Históricas

	<p>Pasado Antiguo: La pipa sagrada y la pluma de águila representan los orígenes de la meditación en las ceremonias chamánicas prehistóricas.</p>
	<p>Pasado Reciente: La figura del Yoga representa la evolución de las ceremonias chamánicas hacia las técnicas de meditación, que aparecieron en las civilizaciones alfabetizadas.</p>
	<p>Presente: Los puntos de registro de las ondas cerebrales representan la colaboración actual entre los adeptos contemplativos y los científicos investigadores.</p>
	<p>Futuro: El amanecer de una nueva era que podría resultar de dicha colaboración.</p>