

Comentarios del Venerable Maestro Thich Nhat Hanh sobre Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia.

SEGUNDO ENTRENAMIENTO – NO APEGO A LOS PUNTOS DE VISTA

Consciente del sufrimiento causado por el apego a los puntos de vista y las percepciones erróneas, nos comprometemos a evitar la estrechez de pensamiento y aferrarnos a nuestros propios puntos de vista. Aprenderemos y practicaremos el no apego a los propios pareceres para así estar abiertos a las visiones y experiencias de los demás. Somos conscientes de que el conocimiento que actualmente poseemos no es una verdad absoluta e inmutable. La verdad se encuentra en la vida, y observaremos la vida dentro y alrededor de nosotros a cada momento, siempre listos para aprender durante toda nuestra vida.

COMENTARIO

El Segundo Entrenamiento de la Plena Consciencia nace del Primero y también se relaciona con la mente. Este entrenamiento nos alerta a no quedar atrapados en nuestros conocimientos. El conocimiento puede ser necesario para pensar y tener discernimiento y puede ayudarnos en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, pero no es la verdad más alta. Cuando contemplamos un atardecer, creemos que el sol está sobre el horizonte, pero un científico nos diría que el sol ya se ocultó ocho minutos antes. Ese es el tiempo que nos lleva verlo. Nos damos cuenta de que hemos visto el sol del pasado y no el sol del presente, que nuestra percepción era errónea, y que si nos aferrásemos a nuestro conocimiento anterior, perderíamos la oportunidad de expandir nuestra comprensión.

El Budismo nos enseña a mirar todas las cosas desde la naturaleza del interser y del origen interdependiente. Cuando hacemos esto, nos liberamos del mundo en el que cada cosa parece tener una identidad individual. La mente que ve las cosas en su naturaleza de interser y origen interdependiente es llamada de mente de comprensión no discriminativa. Esta mente trasciende todas las maneras de ver. En el Budismo Zen existe una expresión que describe esta visión: “El camino del habla ha sido bloqueado, el camino de la mente ha sido cortado.”

“*La verdad se encuentra en la vida*” y no solamente en el conocimiento conceptual. ¿Cómo practicamos esto? Observando la realidad en nosotros mismos y en el mundo, todo el tiempo. Esta es la respuesta budista a la cuestión. El observar la vida de forma continua es la práctica de acuerdo con el método del Sutra de los Cuatros Fundamentos de la Plena Consciencia (Satipatthana). Este Sutra nos enseña cómo estar conscientes de lo que sucede en nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestra mente y del objeto de nuestra mente, que es el mundo. La práctica de la Plena Consciencia nos ayuda a desarrollar la concentración y la visión profunda (insight), para así poder ver la realidad tal como es.