

PENSAMIENTOS,
DORMIR Y SUEÑOS
CLASE 5

DHAMMA VIHARA, MÉXICO,
5 DE ABRIL, 2012

B H I K K H U N A N D I S E N A

TEMAS

- ✻ ¿Qué es un pensamiento?
- ✻ Componentes de un pensamiento
- ✻ Nosotros humanos pasamos aproximadamente $\frac{1}{3}$ de nuestras vidas durmiendo
- ✻ ¿Qué es el dormir?
- ✻ ¿Qué ocurre cuando dormimos?
- ✻ Los sueños y sus causas

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO?

- ✻ Para que un pensamiento surja se requiere que ciertas condiciones estén presentes.

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO?

- ✻ Solamente cuando ciertas condiciones están presentes, puede surgir un pensamiento.

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO?

- ✻ ¿Cuáles son las condiciones necesarias para que surja un pensamiento?

CONDICIONES PARA QUE SURJA UN PENSAMIENTO

Para que un pensamiento surja se requieren al menos cuatro condiciones



¿QUÉ ES UNA PUERTA?

- ✻ Una puerta (*dvāra*) es el lugar por donde la mente surge para tomar un objeto o el lugar por donde el objeto entra para ser tomado por la mente.

LA PUERTA DE UN PENSAMIENTO

- ☼ Para todos los pensamientos, la puerta es aquello que se denomina “conciencia de continuidad vital” (*bhavaṅga-citta*).

¿QUÉ ES UNA BASE?

- ☼ Una base (*vatthu*) es cierto tipo de propiedad material de la cual depende la mente para su surgimiento.

¿QUÉ ES LA MENTE?

- ✻ La mente (*nāma*) consiste en dos componentes, (1) la conciencia (*citta*) que establece la conexión con el objeto, y (2) los factores mentales (*cetasika*) que realizan diferentes funciones cognitivas.

¿QUÉ ES EL OBJETO?

- ☼ El objeto (*ārammaṇa*) es aquello que la mente toma.
- ☼ Como la base, que en un extremo, es el soporte de la mente para su surgimiento, de la misma manera el objeto, en el otro extremo, es otro soporte, debido a que esto es lo que se conoce.

CONDICIONES PARA QUE SURJA UN PENSAMIENTO

PUERTA



CONCIENCIA DE CONTINUIDAD VITAL

BASE



CIERTA PROPIEDAD MATERIAL

MENTE



- CONCIENCIA
- FACTORES MENTALES

OBJETO



PUEDE SER CUALQUIER COSA, MENTE, MATERIA, UN CONCEPTO, ETC.

ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES

PUERTA

determinado

CONCIENCIA DE
CONTINUIDAD VITAL

BASE

determinado

PROPIEDAD MATERIAL

MENTE

determinado

indeterminado

- CONCIENCIA
- FACTORES MENTALES

OBJETO

indeterminado

PUEDE SER CUALQUIER COSA,
MENTE, MATERIA, UN CONCEPTO,
ETC.

ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES

- ✿ Entre los indeterminados, el objeto es un indeterminado externo, es decir, el individuo tiene menor grado de control, mientras que los factores mentales son indeterminados internos, es decir, el individuo tiene mayor grado de control.
- ✿ Por lo tanto, cualquier método de control de pensamiento debería tener en cuenta estos dos hechos.

UN PENSAMIENTO INSANO

- ✻ Un pensamiento insano es un pensamiento asociado con alguna de las tres raíces insanas, apego/deseo (*lobha*), enojo/aversión (*dosa*) o ignorancia (*moha*).

¿QUÉ ES EL DORMIR?

- ☼ Desde la perspectiva del Abhidhamma, el dormir es un periodo donde la mayor parte del tiempo no hay conciencias activas.
- ☼ La conciencia predominante durante el dormir se denomina “conciencia de continuidad vital” (*bhavaṅga-citta*).

CONTINUIDAD VITAL (BHAVAṄGA)

- ✻ La voz *bhavaṅga* consiste en *bhava*, existencia, y *aṅga*, factor, componente.
- ✻ De hecho *bhavaṅga* es una función de la conciencia en donde la continuidad de un individuo se preserva durante una existencia en particular.
- ✻ Este tipo de conciencia es más evidente durante el dormir sin soñar.

DORMIR SIN SOÑAR

O B J E T O O S C U R O



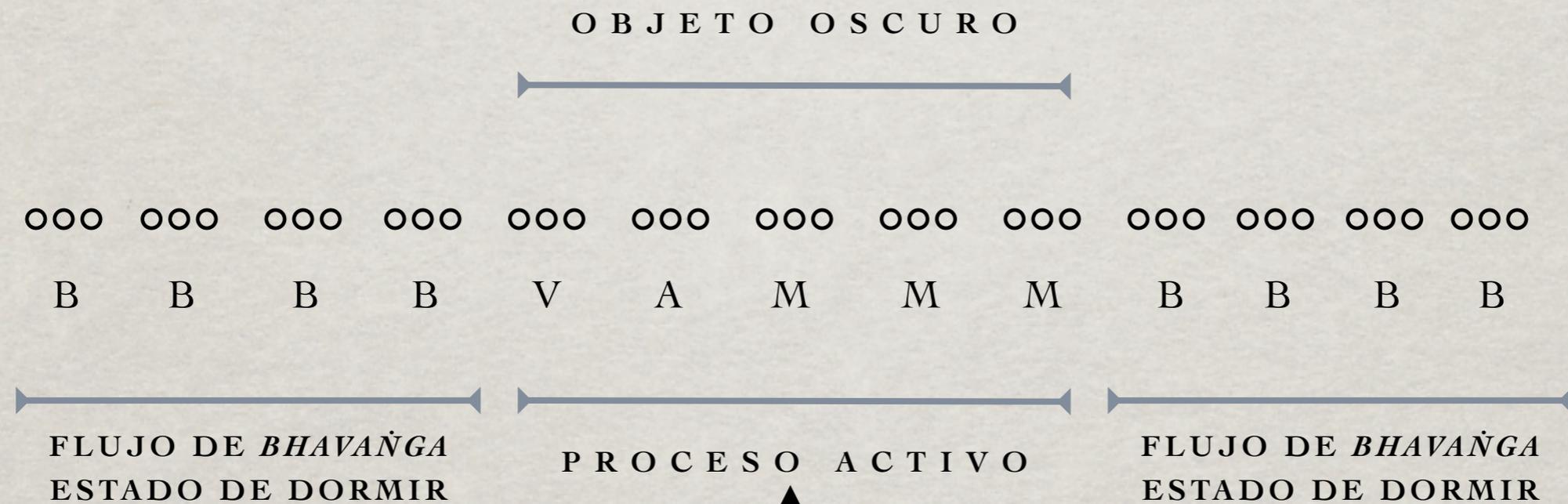
ooo ooo

F L U J O D E C O N C I E N C I A D E C O N T I N U I D A D V I T A L

¿QUÉ ES UN SUEÑO?

- ✻ Cuando una persona está durmiendo sin soñar hay un flujo de conciencia de continuidad vital.
- ✻ Cuando un sueño surge, se dice que hay la presentación de un objeto oscuro a través de la puerta de la mente.

PROCESO COGNITIVO DURANTE UN SUEÑO



Este proceso activo se puede repetir innumerables veces

B = Continuidad vital (*bhavañga*)

M = Conciencia de advertencia en la puerta de la mente

V = *Bhavañga* vibrando

A = *Bhavañga* detenida

CAUSAS DE LOS SUEÑOS

1. Perturbaciones en los elementos
2. Experiencias del pasado
3. Influencias de los devas
4. Signos que predicen un evento futuro

CAUSAS DE LOS SUEÑOS

1. Perturbaciones de los elementos

- ✻ Ésta es una causa física que se origina de un desequilibrio en los elementos del cuerpo.
- ✻ Ejemplos de este tipo de sueños: Caerse de una montaña, ser perseguido por animales salvajes o personas malvadas, diferentes tipos de pesadillas, etc.
- ✻ Estos sueños generalmente son falsos.

CAUSAS DE LOS SUEÑOS

2. Experiencias del pasado

- ✻ Son causadas por cosas que uno ha visto, oído o experimentado en el pasado.
- ✻ Podrían ser recurrentes.
- ✻ Estos sueños generalmente también son falsos.

CAUSAS DE LOS SUEÑOS

3. Influencia de los devas

- ☼ Son causados por los devas.
- ☼ Podrían ser agradables o aterradores.
- ☼ Podrían ser verdaderos o falsos.

CAUSAS DE LOS SUEÑOS

4. Signos que predicen un evento futuro

- ☼ Son como los cinco sueños del Bodhisatta justo antes de su Iluminación.
- ☼ Podrían ser agradables o aterradores.
- ☼ Invariablemente son verdaderos.