

Dualidad, desde la perspectiva budista.



Según el budismo, la dualidad es una ilusión que surge de nuestra mente y que nos lleva a percibir las cosas como si existieran de forma separada e independiente. Esta ilusión nos hace creer que hay un yo separado del mundo exterior y que existe una separación entre el sujeto y el objeto.

En la filosofía budista, la dualidad se considera como una de las causas del sufrimiento humano, ya que nos lleva a tener una visión fragmentada y limitada de la realidad.

Para ello, se propone la práctica de la meditación y el desarrollo de la atención plena, que nos ayuda a tomar conciencia de nuestros pensamientos y emociones y a comprender que todo está interconectado. De esta manera, se llega a una percepción más completa y profunda de la realidad, que nos permite trascender la dualidad y encontrar la paz interior.

La no-dualidad no es mejor que la dualidad, **sólo es otra perspectiva** y ambas constituyen el modo en el que experimentamos la realidad.

En el budismo, el ego se refiere a la ilusión de una identidad separada y autónoma, que se cree que es la fuente de todos los deseos, apegos y sufrimientos. Según la enseñanza budista, el ego es una construcción mental que se basa en la idea de que existimos de forma separada y única del resto del mundo. El ego es considerado como una ilusión porque no tiene una existencia sólida y permanente. En cambio, es una construcción mental que cambia constantemente (que está en proceso, siempre siendo) en respuesta a las experiencias que tenemos.

El budismo no reconoce un "yo" permanente y separado del resto de la realidad. En lugar de eso, sostiene que todos los fenómenos son interdependientes y que no hay nada que exista de forma autónoma. En este sentido, el budismo promueve una comprensión de la realidad que va más allá de la dualidad entre el yo y el resto del mundo.



🚩 Por otro lado, en la psicología, el ego se refiere a la parte consciente de la mente que actúa como un filtro entre los impulsos del inconsciente y las demandas del mundo exterior. Según la psicología occidental, el ego es la parte de la mente que nos permite adaptarnos al mundo y actuar de manera efectiva en él. El ego es visto como un constructo psicológico importante que ayuda a mantener la coherencia y la estabilidad en la identidad personal.

En la psicología occidental, el "yo" se refiere a la identidad personal y subjetiva que se desarrolla a lo largo de la vida. El yo es visto como una construcción psicológica que se forma a partir de las experiencias, las relaciones y la cultura en la que se desarrolla una persona.

El "yo" es considerado como una construcción importante en la psicología para entender cómo se forma la identidad personal y cómo se relaciona una persona con el mundo que lo rodea. En contraposición con la enseñanza budista, la psicología reconoce una identidad personal separada del resto de la realidad.

Una cosa no es mejor que la otra, se trata de modos distintos de experimentar la realidad.

Nos sirve para ampliar y comprender el objetivo de la práctica desde otro punto de vista, desde la visión de la tradición contemplativa budista en este caso 🙏

-Nayla dice: experimenta la unión de todo.

Miguel Ibáñez Ramos responde - qué unión? ¡Si nunca hubo separación!

DUALIDAD: SEMANA 6

Anexo: https://youtu.be/p-aQWP1qQ_Q?si=DH7IUAtgN3p4Jssh