

Origem Dependente: Uma Tabela de Caminhos do Meio para a Vida Diária. Os elos do Processo Impessoal de Originação Dependente
Primeiro, conheça as ligações. Em seguida, comece a observar como os elos impessoais do processo acontecerem no dia-a-dia enquanto você observa os eventos individuais acontecerem. Exemplo: A raiva. Aprenda que a raiva depende do sentimento que depende do contato e assim por diante. Quando um para de acontecer, o resto da cadeia para também.

Essa Caminho do Meio é a forma mais eficaz de se familiarizar com este processo. Ao aplicar a prática dos 6R, que busca o Esforço Correto, o aluno observa os eventos da vida real, como eles estão acontecendo com uma perspectiva impessoal. Chamamos este processo de Exemplo "Cognição Humana": Interação com a raiva. (o ciclo real da Raiva é mostrado na parte inferior deste gráfico).

[P O T E N C I A L]

[I M P E S S O A L]

[P E S S O A L]

1. Avijja	2. Sankhara	3. Vinnana	4. Nama-Rupa	5. Salyatana	6. Phassa	7. Vedana	8. Tanha	9. Upadana	10. Bhava	11. Jati	12. Marana
IGNORÂNCIA	FORMAÇÕES	CONSCIÊNCIA	MENTALIDADE MATERIALIDA	PORTA DOS SENTIDOS	CONTATO	SENTIMENTO	<DESEJO>	APEGO	TENDÊNCIAS HABITUAIS	NASCIMENTO	Tristeza, Lamentação, Dor, e Desespero - MORTE
Palavra de raiz é "IGNORAR". Para IGNORAR O quê? Refere-se a Ignorar as Quatro Nobres Verdades; Ignorando os 5 Sentimentos; E Ignorando o Processo Impessoal.	O potencial para o surgimento de Formações. Existem 3 tipos de formações. E são: 1. Corpo 2. Fala 3. Mente	O potencial de consciência existente para o funcionamento das portas dos sentidos do ser.	Processo mental das portas dos sentidos que inclui a ação mental dentro do CONTATO, SENSIBILIDADE, DESEJO, APEGO, Tendência Habitual de Nascimento, Envelhecimento e Ligações de Morte. & o corpo material dessas portas dos sentidos em referência aos 4 Elementos da Terra, do Vento, do Fogo e da Água	Cinco Portas Externas dos Sentidos Olhos Orelhas Nariz Lingua Corpo/Toque E Uma Porta Interna dos Sentidos Mente	Exemplo: O olho + Cor e forma + Consciência ocular = A reunião dos três é Contato com os olhos, Orelhas, Nariz Etc.	3 Tipos= 1. Agradável 2. Doloroso 3. Nem Agradável nem doloroso	Manifesta-se como "tensão e aperto na mente e no corpo". "Eu" gosto OU o "eu" não gosto OU o "eu" não gosto, Mente.	Esta é a história que corre em nossa mente sobre PORQUE "Eu" gosto OU "eu" não gosto do que quer que surja. Isso inclui todos os pensamento, opiniões, idéias, conceitos e imaginação que aparecerem.	Uma Biblioteca pessoal de habituais REAÇÕES Que ocorrem quando uma porta dos sentidos conhece algo. Cada pessoa tem uma biblioteca pessoal das suas mais usadas Reações às coisas que acontecem.	Este é o nascimento da ação. 3 tipos de Ação = 1. Mental 2. Verbal 3. Ação Corporal ou Física	O fim do evento... Também inclui velhice, lamentação de tristeza, dor, luto e desespero.

EMOTION EMOTION EMOTION

[Porta da mente encontra um pensamento= CONTATO sentimento doloroso>"EU" não gosto disso> porque, por quê? **A raiva** surges>Escolhe a reação>=NASCIMENTO de uma ação desagradável fim do evento!]

Siga o gráfico na página ao lado para ver "COMO" surge a RAIVA, MEDO, DEPRESSÃO, ANSIEDADE, ou TRISTEZA e depois como ela termina. Você pode detectar os sintomas de raiva surgindo notando as mudanças de tensão à medida que ela surge. Ao liberar e relaxar a tensão que surge, nascem as ações não saudáveis.

O Senhor Buda disse que "só acontece uma coisa de cada vez". Por causa disso, se a raiva surge e nós rimos, então essa raiva não está mais lá. Você a substituiu pelo novo estado saudável de uma mente mais leve! Portanto, uma pessoa pode instantaneamente impedir que a raiva se transforme em uma ação prejudicial da mente, da fala e/ou do corpo. Rindo levemente "de ter sido pego" mais uma vez. Essa é geralmente a melhor maneira de deixar a raiva sumir muito rápido. Portanto, mantenha o seu humor!

P: Se você tivesse a chance de dizer uma frase curta em meio minuto para 10.000 pessoas sobre o que o budismo realmente ensinou, qual das 4 Nobres verdades você deveria mencionar?

R: A 3ª Nobre Verdade, "Há uma Cessação de Sofrimento". Esta é realmente uma boa notícia para as pessoas e certamente elas vão querer saber mais.

P: Os ensinamentos fundamentais para a meditação budista ainda existem e é a prática descrita nos textos de Pali?

R: Sim. As instruções ainda existem. Elas são compreensíveis. Elas podem ser testadas. Os resultados são os mesmos se as instruções forem seguidas com precisão. A prática do TWIM é pura.

O Esforço correto em ação e é encorajado aprendendo os 6 passos para ajudá-lo a mantê-lo o tempo todo. Aqui estão alguns dos critérios de orientação.

Ponto 1: Nota: Em MN 28:28 e repetido em muitos outros lugares, "Aquele que vê o Dhamma, vê Originação Dependente; Aquele que vê Originação Dependente vê o Dhamma".

Ponto 2: A Mahavagga diz-nos que, "Um meditador pode ver todas as características da existência sem ver a Origem Dependente, mas quando o meditador vê os elos da Origem Dependente ele sempre verá as 3 características de toda a existência".

Ponto 3: Em quase todas as tradições preservadas há mais de 2.500 anos, há um canto com a mesma escrita que explica algo significativo sobre a prática que ele ensinou. A prática foi "fácil de entender para o Sábio", "imediatamente eficaz" e "tão interessante que você vai querer continuar a ver para onde ele vai como destino final".

Ponto 4: No Digha Nikaya no DN-28:10, os "Modos de Progresso" foram deixados para nos ajudar a avaliar o nosso progresso enquanto treinamos. Havia quatro modos de progresso. 1) "A meditação dolorosa com compreensão lenta é um progresso pobre. 2) "Meditação dolorosa com compreensão rápida é Mau Progresso". 3) "Meditação prazerosa com compreensão lenta é Mau Progresso. 4) A meditação agradável com compreensão rápida é considerada Excelente Progresso".

Ponto 5: Completando os 6 passos do ciclo de prática do TWIM cumpre os "4 passos do Esforço Correto" para purificar a mente e completa os "4 Tipos de Esforço Correto" encontrados nos textos. Veja MN-77. Ao realizar estes passos, você desenvolve uma Prática Harmoniosa. Eles preenchem o Nobre Caminho Óctuplo. São eles:

1) RECONHECIMENTO de qualquer estado não saudável em mente;

2) LIBERTE o estado não saudável, e RELAXE qualquer tensão ou aperto tanto na mente quanto no corpo;

3) Para trazer à tona um estado saudável, você RE-SORRI para iluminar a mente e RETORNA à atenção da mente de volta ao seu objeto de meditação;

4) Para REPETIR O ESTADO AGRADÁVEL, você REPETE os 6 passos sempre que a atenção da mente for desviada.

Seguir esses passos retreina e purifica a mente que começa a inclinar-se na direção do estado sadio. A coisa mais saudável que você pode criar é o objeto da meditação! Metta irá levá-lo até a 4ª jhana. Equanimidade significa que a mente não salta, o coração não acelera quando há um impacto sensorial. Esta estabilidade apoia uma investigação mais profunda.

Ponto 6: Essa prática desenvolve um entendimento das 4 Nobres Verdades? Sim! Toda vez que você completa os 6Rs, você experimenta essas 4 Nobres Verdades.

1. Há Sofrimento=RECONHECER o movimento da atenção da mente e testemunhar a tensão e o aperto que você vê no sofrimento;

2. Há uma causa do Sofrimento=RESVELAR/LIBERTAR a tensão e o aperto é deixar de lado o DESEJO; testemunhar a causa raiz do sofrimento;

3. Há uma cessação do sofrimento= LIBERTAR e RELAXAR testemunhamos a Cessação Mundana do sofrimento e vemos a MENTE PURA;

4. Existe um Caminho para a cessação do Sofrimento= RE-SORRIR/ RETORNO e REPETIR, completa todo o Nobre Caminho Óctuplo!