

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Temario

INTRODUCCIÓN

En el presente módulo Lama Zopa Rimpoché nos muestra cómo la mente, y no las condiciones externas, es la fuente de todos los fenómenos, con el karma como agente de felicidad y sufrimiento. Nos explica los resultados de determinadas acciones no virtuosas, así como los de sus opuestos; nos motiva a poner fin al samsara, una vida contaminada por los engaños y el karma; y finalmente, nos ayuda a descubrir cuatro formas muy eficientes para acumular mérito, la causa de todos los logros. Una vez hayamos entendido el secreto de la mente, tendremos el futuro en nuestras manos. Las enseñanzas para el módulo provienen del retiro *Una luz en el camino* guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2010.

*Los que no entienden este secreto de la mente,
que es el gran principio del dharma,
vagan sin ningún propósito [por el samsara]
aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento.*

Bodisatva Shantideva

TEMAS

Primera sesión: El ciclo kármico

- Como el carro va detrás del buey, los fenómenos son una creación de la mente
- Los efectos secundarios de matar
- Cuando nos enfrentemos al sufrimiento, relacionémoslo con el karma
- No es culpa de Dios
- Dañar a los demás es dañarse a uno mismo
- El resultado es que uno mismo es el que pierde
- Resultados kármicos eternos
- El ciclo kármico
- Refirámoslo a los demás

Segunda sesión: Los fenómenos son una creación de la mente

- Los fenómenos son una creación de la mente
- Una meditación extraordinaria
- Meditación en el budismo
- Como la sombra sigue al cuerpo
- Resultados kármicos de las diez acciones no virtuosas y las diez virtuosas
- Meditación en el *Dhammapada*, Capítulo 31, v. 25

Tercera sesión: El secreto de la mente

- La mente de renuncia es una mente feliz
- Nos encontramos aquí para cuidar la mente, no el cuerpo
- El gran principio del dharma: el secreto de la mente
- El reino del deseo
- Progreso a través de los reinos de la forma y sin forma, pero aún dentro del samsara
- La caída desde la Cima del Samsara
- Los tres tipos de sufrimiento
- El secreto de la mente: los fenómenos provienen de la mente

Cuarta sesión: Proteger la mente

- Memoria y atención consciente
- La práctica más importante es proteger la mente
- Controlar la mente de elefante
- La acumulación de méritos ha de ser el objetivo principal
- Las desventajas del enfado

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, Módulo 8: El secreto de la mente*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndices: 1. Las diez acciones no virtuosas y sus resultados; 2. Meditación en la alegría.

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Dañar a los demás es dañarse a uno mismo (14 min.) (Sesión 1)
- Una meditación extraordinaria (13 min.) (Sesión 2)
- Los tres tipos de sufrimiento (20 min.) (Sesión 3)
- Los fenómenos provienen de la mente (12 min.) (Sesión 3)
- Acumular méritos (16 min.) (Sesión 4)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Resultados kármicos eternos (Sesión 1)
- Los fenómenos son una creación de la mente (Sesión 2)
- Renuncia: encontrar la verdadera felicidad (Sesión 3)
- Alegrarse (Sesión 4)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Cuando nos enfrentemos al sufrimiento, relacionémoslo con el karma» (Sesión 1)
- «Las experiencias agradables y desagradables, relacionémoslas con el karma» (Sesión 2)
- «Éste es el secreto de la mente» (Sesión 3)
- «Proteger la mente» (Sesión 4)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Manteniendo *in mente* que abstenerse de dañar a los demás ayuda a que *otros* no se vean forzados por el karma a devolvernos el daño en el futuro, escoger una de las diez acciones no virtuosas que perjudica a los demás y abstenerse de realizarla, para *su* beneficio a largo plazo. (Sesión 1, 2)
- Sustituir las preocupaciones por nuestra propia felicidad por una mente que se ocupa de la felicidad del ser que tengamos delante. Con dicha mente de buen corazón, realizar algo para aliviar su sufrimiento o insatisfacción y hacerle feliz, y dedicarlo al despertar. (Sesión 3)
- Basándonos en las cuatro formas de acumular extensos méritos, realizar una acción virtuosa de las que tienen una fuerza especial y dedicarla al pleno despertar. A continuación, alegrémonos de ello. (Sesión 4)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *La búsqueda del despertar*, XIV Dalai Lama, Ediciones Dharma

RECURSOS ÚTILES

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana (www.edicionesmahayana.es), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.es/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- *Descubre el budismo*, Módulo 1: La mente y su potencial (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 6: Todo sobre el karma (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 9: Samsara y nirvana (Programa educativo de la FPMT), para más detalle en los sufrimientos del samsara para desarrollar la mente de renuncia
- *Vivir el camino*, Módulo 3: En qué creen los budistas (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 2: Extraer la esencia (Programa educativo de la FPMT), para la toma de los ocho preceptos mahayana
- *Estudio de la mente: Psicología budista*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Práctica preliminar de Vajrasattva*, Ediciones Mahayana, para purificación de karma negativo
- *Práctica preliminar de las postraciones a los 35 Budas de la Confesión*, Ediciones Mahayana, para purificación de karma negativo
- *Sutra del sabio y el necio*, donde se explican historias de las vidas pasadas de Buda que ilustran el poder del karma (disponible entero en inglés como *Sutra of the Wise and the Foolish*, Library of Tibetan Works and Archives)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.