

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente Primera sesión – Resumen de la sesión

El ciclo kármico

INTRODUCCIÓN

A partir de un verso del *Dhammapada*, Rimpoché expone cómo todo lo que experimentamos en la vida proviene de la mente, del karma, a la par que repasa ejemplos específicos de sufrimiento y las causas kármicas que lo producen. Terminaremos la sesión usando la lógica para comprender cómo el dañar a otros realmente no es más que hacerse daño a uno mismo y a los demás, tanto ahora como en el futuro.

«Si devolvemos el daño, creamos un ciclo porque dañamos y luego nos lo devuelven, puesto que hemos creado la causa para que nos perjudiquen otra vez; tal cual, debido al karma, a la acción y el resultado. Este resultado es el efecto natural. A partir de un karma negativo de haber herido a otros seres, se experimenta el resultado del sufrimiento no sólo una vez, sino quinientas veces. Se convierte en un ciclo eterno, la acción y el resultado no acaban nunca.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- 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 ego dictador: refiérelo a ti mismo
 - El resultado es que uno mismo es el que pierde
- Resultados kármicos eternos
- El ciclo kármico
- Refirámoslo a los demás

LECTURAS REQUERIDAS: VC 8: El secreto de la mente, *El ciclo kármico*, págs. 5-13 del PDF *Lecturas requeridas*. Apéndice 1: Las diez acciones no virtuosas y sus resultados (pág. 43).

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO

- Dañar a los demás es dañarse a uno mismo (14 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Resultados kármicos eternos*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Cuando nos enfrentemos al sufrimiento, relacionémoslo con el karma»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar el verso del *Dhammapada* que se presenta en las *Lecturas* (Capítulo 31, v. 24). Después, a lo largo del día, cada vez que tengamos alguna experiencia desagradable, en primer lugar notar cómo la mente tiende a culpar alguna condición externa. A continuación, recordar el verso y relacionar la situación con el karma. A partir de nuestra comprensión de las diez acciones no virtuosas y sus resultados, ver si podemos identificar la acción negativa específica responsable de la experiencia que estamos viviendo en aquel preciso momento.

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Así, si una persona habla movida por una mala motivación,
tras ella irá el sufrimiento,
como el carro va detrás del buey.

Dhammapada, Capítulo 31, v. 24

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. Para inspirarnos, podemos repasar la lista de las diez acciones no virtuosas y sus resultados (*Apéndice 1*, pág. 43).

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

Se trata de una pequeña lista de cuestiones relacionadas con el tema general que pueden ayudar a los estudiantes y a los profesores a valorar cómo se ha entendido la materia y cómo el estudiante se ha relacionado con ella a nivel personal.

- Recitar el verso del *Dhammapada* citado por Rimpoché para explicar el tema.
- ¿Cuáles son algunos de los resultados kármicos comunes que se presentan como efectos secundarios de haber matado en el pasado?
- Cite algunas de las primeras cosas que tiende a pensar cuando se encuentra con algún tipo de sufrimiento, aportando ejemplos de sufrimientos específicos y de condiciones externas que tiende a culpar en primer lugar.
- Nombrar al menos una acción negativa del cuerpo, una del habla y una de la mente, junto con algunos de los resultados kármicos relacionados con cada una de ellas.
- Explicar la lógica detrás del hecho de que dañar a los demás es dañarse a uno mismo, y también es dañar a los demás a largo plazo.