

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Segunda sesión – Resumen de la sesión

Los fenómenos son una creación de la mente

INTRODUCCIÓN

A partir de un segundo verso del *Dhammapada*, Rimpoché prosigue la explicación acerca de cómo todo lo que experimentamos en la vida proviene de la mente, del karma, para continuar con una exposición de cada un de las diez acciones no virtuosas y de sus opuestas, con ejemplos de los efectos que con probabilidad resultarán de ellas. Finalmente, Rimpoché nos anima a meditar mientras caminamos, con atención consciente en las cosas positivas que encontramos en la vida y en cómo, también éstas, proceden de acciones realizadas en el pasado, en este caso realizadas con una buena motivación.

«Dominar la propia mente es la enseñanza de Buda». Es perfecto, y encaja aquí porque la mente es la que crea todos los fenómenos: todos los sufrimientos son creados por la mente, y toda la felicidad es creada por la mente. Por tanto, la solución radica en subyugar la propia mente: ésta es la enseñanza de Buda.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Los fenómenos son una creación de la mente
- Una meditación extraordinaria
- Meditación en el budismo
 - Los tres aspectos principales del camino
- Como la sombra sigue al cuerpo
- Resultados kármicos de las diez acciones no virtuosas y las diez virtuosas
 - Abstenerse de matar
 - Robar
 - Abstenerse de robar
 - Actividad sexual incorrecta
 - Abstenerse de la actividad sexual incorrecta
 - Abstenerse de mentir
 - Chismorreos
 - Animadversión y codicia
 - Visión errónea
 - Abstenerse de la visión errónea
- Meditación en el *Dhammapada*, Capítulo 31, v. 25

LECTURAS REQUERIDAS: VC 8: El secreto de la mente, *Los fenómenos son una creación de la mente*, págs. 15-22 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

- Una meditación extraordinaria (13 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Los fenómenos son una creación de la mente*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Las experiencias agradables y desagradables, relacionémoslas con el karma»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar el primer y el segundo verso del *Dhammapada* que se presenta en las *Lecturas* (Capítulo 31, vv. 24, 25). Después, a lo largo del día, cada vez que tengamos alguna experiencia agradable o desagradable, en primer lugar notar cómo la mente tiende a atribuirle a alguna condición externa. A continuación, recordar el verso más relevante y relacionar la situación con el karma. A partir de nuestra comprensión de las diez acciones no virtuosas y de las de abstenerse de ellas, ver si podemos identificar la acción específica, positiva o negativa, 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.

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Si alguien habla movido por un buen corazón,
la felicidad irá tras él, como la sombra sigue al cuerpo.

Dhammapada, Capítulo 31, vv. 24, 25

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.

- ¿En qué modo son todos los fenómenos una creación de la mente?
- ¿En qué consiste la meditación budista?
- Explique la afirmación: «Subyugar la propia mente es la enseñanza de Buda.»
- Repasar las diez acciones no virtuosas de cuerpo, palabra y mente y nombrar al menos un resultado que provenga de realizar una acción no virtuosa en particular, y uno que provenga de abstenerse de realizar dicha acción.