

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Tercera sesión – Resumen de la sesión

El secreto de la mente

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché repasa los tres reinos de existencia y los tres tipos de sufrimiento, para ayudarnos a desarrollar la renuncia, «la mente del surgir definitivo». Todo lo que hagamos con una mente de renuncia se convierte en una causa para la felicidad verdadera, mientras que todo lo que hagamos con bodichita deviene una causa para el despertar. El secreto de la mente radica en la verdad de que toda la felicidad y todo el sufrimiento provienen precisamente de la mente.

«Si la persona no conoce el hecho esencial de cómo los fenómenos dependen de la mente, ignora por completo que el abandono del sufrimiento y el alcance de la felicidad han de venir de la propia mente.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC 8: El secreto de la mente, *El secreto de la mente*, págs. 23-33 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Los tres tipos de sufrimiento (20 min.)
- Los fenómenos provienen de la mente (12 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Renuncia: encontrar la verdadera felicidad*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Éste es el secreto de la mente»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar el verso del *Bodhisattvacaryavatara* que se presenta en las *Lecturas* (Capítulo 5, v. 17). Después, a lo largo del día, cada vez que tengamos alguna experiencia agradable o desagradable, recordar el verso y su significado. A continuación, relacionar la experiencia con el karma, y en particular con motivaciones positivas o negativas, y determinarse a confiar en el secreto de la mente y en la motivación de un buen corazón para lograr la felicidad y erradicar todo el sufrimiento, tanto para uno mismo como para los demás.

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.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 17

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Recordar los versos de Shantideva (Capítulo 8, vv. 131-132) acerca de los beneficios de intercambiarse a uno mismo por los demás, y a partir de ahí, sustituyamos 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 de todos los seres.

Si no cambio realmente mi felicidad por el sufrimiento de los demás,
no lograré el estado de la budeidad [...]

Sin mencionar la [felicidad en la] siguiente vida [...]
no se conseguirán los objetivos de esta vida.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 8, vv. 131-132

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.

- Presentar algunas de las cualidades de una mente de renuncia.
- Resumir el modo en que se progresa desde el reino del deseo hacia los reinos con forma y sin forma, hasta la Cima del Samsara. ¿Qué ocurre entonces?
- ¿Cuáles son los tres tipos de sufrimiento? Describirlos y poner un ejemplo de cada uno de ellos.
- ¿Cuál es el secreto de la mente?