

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

PDF combinado

Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para el módulo 8 de *Vivir el camino* (a excepción de las *Lecturas requeridas* y los extractos de videos), para facilitar su impresión y/o su lectura en libros electrónicos. Note que las *Lecturas requeridas* no están incluidas aquí y que, por tanto, deberán descargarse y/o imprimirse por separado. También deberán obtenerse a parte los extractos de videos correspondientes a cada sesión y las meditaciones recopiladas en formato cuaderno en el *Cuaderno de prácticas*, en el caso en que se quieran en ese formato. Todos los materiales se pueden encontrar en el *Centro de aprendizaje en línea*, <http://onlinelearning.fpmt.org> (pestaña *Español*).

Los materiales contenidos en el presente documento son los siguientes:

- Acerca del programa
- Guía para seguir los módulos
- Temario del módulo 8
- Los materiales de cada sesión del módulo 8. Cada sesión contiene:
 - Resumen de la sesión
 - Meditación y práctica
 - Ejercicios de atención
 - Servicio (o karma yoga)
 - Cuestiones para reflexionar

Vivir el camino

Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

Vivir el camino es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- *Sugerencia de Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través el centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gama de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana (www.fpmt-hispana.org/estudios.php)
- FPMT internacional (www.fpmt.org/education)

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>):
Web con información acerca de los cursos en línea en español y donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

Conclusión

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Vivir el camino

Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:
 - **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.
 - **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.

- **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
 - **Realizar la *Meditación* al menos una vez.** Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
 - **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
 - **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
 - **Repasar las *Cuestiones para reflexionar*.** Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
 - Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a education@fpmt.org
5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: education@fpmt.org

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.

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.

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Primera sesión – Meditación

Resultados kármicos eternos

Cuando comprendemos los efectos de nuestras acciones a largo plazo, nos sentimos inspirados para dejar de actuar de forma negativa y esforzarnos a practicar la virtud. En la presente meditación Rimpoché explica un método para meditar en los resultados kármicos sin fin, utilizando a modo de ejemplo la acción de matar.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de que disponemos para que sea del máximo beneficio tanto para nuestra vida como para la de los demás. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo alcanzar el despertar lo más rápidamente posible. Puesto que la budeidad es un resultado kármico, he de convencerme del poder del karma, para que pueda modificar mis acciones y obtener el mayor beneficio de ellas. Con esta intención voy a meditar en los resultados kármicos eternos.»

La meditación propiamente dicha

Reflexionar en las siguientes palabras:

Cualquier cosa indeseable que se nos presente en la vida, como pueden ser formas feas o desagradables, sentimientos y sonidos molestos o hirientes; cualquier cosa que nos disguste —que suene mal, que huela mal, con mal sabor, objetos desagradables al tacto, cosas terribles y no deseables— todo ello proviene del karma negativo. *[Reflexionar acerca de ello]*

¹ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

A continuación, para generar una apreciación profunda de los resultados sin fin de siquiera una sola acción, tomamos como ilustración la acción de matar.

Algunos de los efectos de matar

Los alimentos producen efectos secundarios, como aumentar la presión arterial o alterar el azúcar en la sangre. A algunas personas, incluso los medicamentos o los alimentos les producen efectos secundarios. *[Pausa para considerarlo. Relacionarlo con nuestra propia sensibilidad a alimentos o medicinas]*

Cuando alguien no puede digerir los alimentos que ingiere, la causa radica en el karma negativo de haber matado a otros seres en el pasado.

Incluso los placeres producen efectos secundarios que causan enfermedades y problemas. Normalmente se trataría de una situación de disfrute, pero para algunas personas se convierte en una de daño. *[Buscar algún ejemplo de ello, como el marearse al ir de excursión por bellos parajes]*

Se pueden experimentar muchas enfermedades en la vida, una detrás de otra, y muchos problemas de salud.

Dañar a los demás es dañarse a uno mismo, ahora y en el futuro

Dañar a los demás es dañarse a uno mismo, pues esto hace que muchos seres pasen a convertirse en nuestros enemigos. Iremos cosechando más y más enemigos, resultando en muchos adversarios a los que perjudicar, sólo hace que aumentar. *[¿Observamos esto en el mundo y en nuestra propia vida?]*

Si luchamos por el propio país, incluso ganando ahora, perderemos el país en el futuro, puesto que otros lo derrotarán. Otros contraatacarán y se perderá el país, y luego uno se perderá a sí mismo. Así que el resultado es que uno mismo es el que pierde.

Y de nuevo aparece la cadena kármica, una cosa viene detrás de la otra. De nuevo, esto vuelve a suceder. Y una vez más el otro país tendrá que experimentar el resultado kármico. Incluso quienes ganen tendrán que experimentar el resultado del sufrimiento, toda la población en su conjunto tendrá que sufrir el karma colectivo, pues juntos crearon dicho karma. Y habrán de experimentar el resultado kármico una y otra vez y aún otra, de una manera sin fin. Otro karma, otro resultado; de nuevo otro karma y otro resultado; y así sucesivamente, sin que acabe nunca. *[Sintamos: eternamente]*

Es el sufrimiento eterno en el samsara de matarse unos a otros, el sufrimiento individual eterno y también todo el karma colectivo por el que todas las personas experimentan el resultado posterior de ser asesinados. Y es que como resultado kármico de lo anterior, vuelven a ser asesinados. En suma, es eterno, es un sufrimiento sin fin. *[Pensar en la Historia del mundo y en historias que hayamos sentido acerca de grupos de personas asesinadas por otros grupos]*

Por quinientas vidas seremos asesinados, como resultado de esa única acción de haber matado a otro ser.

Resultados del entorno

Se tendrá que vivir en lugares donde reina la muerte, donde la vida es corta, o incluso donde hay alimentos, se dan las condiciones para vivir y hasta se dispone de medicamentos, pero los efectos secundarios hacen peligrar la existencia. Hay que sumarle asimismo el peligro proveniente de animales e incluso de otros seres humanos que atacan y matan, por lo que las personas no pueden vivir muchos años.

El ciclo kármico

Si devolvemos el daño, creamos un ciclo porque después nos toca a nosotros recibirlo de vuelta. Dañamos y luego nos lo devuelven, puesto que hemos creado la causa para que nos perjudiquen *otra vez*.

Si no abandonamos dicho daño, será la *causa* de que otros nos dañen a nosotros durante cientos de miles de vidas. [*Pausa para considerarlo en profundidad*]

Se experimenta el resultado que los demás nos hagan daño, y así se va de un lado a otro en un samsara de padecimiento eterno. Una única situación en que se contraataque —aplicando por igual ya se trate del caso en que todos juntos derrotan a otro país o de una lucha uno contra otro de forma individual— es causa de sufrimiento eterno del samsara, que sigue perpetuándose.

Conclusión

Tomamos la decisión de evitar dañar a los demás de ahora en adelante, para el propio beneficio y para el de los demás.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en septiembre de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, enero de 2013.

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Primera sesión – Ejercicios de atención

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

«La gran ventaja de ser capaz de reconocer dicha relación —esto es, cuando el sufrimiento se relaciona con el karma, y en particular con las diez acciones no virtuosas—, es que querremos hacer algo para purificar. Como a nadie le gusta el resultado del sufrimiento, desearemos purificar el karma negativo. Por tanto, esto estimula a la mente a purificar el karma negativo. Entonces, buscamos qué hacer para purificarlo, y nos lleva a no volverlo a repetir.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Primera y Segunda sesión – Servicio

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).

«Refirámoslo a los demás. ¿Por qué digo a los demás? Si no abandonamos dicho daño, será la causa de que otros nos dañen a nosotros durante cientos de miles de vidas. Debemos pensar en lo que significa que es la causa de que otros nos devuelvan el daño, pues se trata de algo importante a comprender: causa que otros nos hieran durante cientos de miles de vidas. Y así, estamos provocando que otros creen causas para el sufrimiento. Por lo que evitar aunque sea un solo acto dañino realizado con el cuerpo, la palabra o la mente, se convierte en una paz increíble para otros seres.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Primera sesión – Cuestiones

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.

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 atribuirla 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.

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Segunda sesión – Meditación

Los fenómenos son una creación de la mente

En esta sección encontramos dos meditaciones acerca de cómo todos los fenómenos son una creación de la mente, en las cuales nos familiarizaremos con (1) cómo todo lo desagradable proviene de acciones realizadas con una mala motivación, y (2) cómo todas las experiencias agradables provienen de acciones realizadas con una buena motivación, y que nos servirán de inspiración para pensar y actuar de forma que eliminemos el sufrimiento y consigamos la felicidad. Podemos realizar cada meditación en una sesión diferente, o dedicar algo de tiempo a ambas meditaciones durante una sola sesión.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor². Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de que disponemos para que sea del máximo beneficio tanto para nuestra vida como para la de los demás. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo alcanzar el despertar lo más rápidamente posible. Puesto que la budeidad proviene de la mente, meditaré en cómo los fenómenos —las experiencias agradables y desagradables de la vida— provienen de acciones realizadas con motivaciones positivas o negativas.»

² Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Meditación 1: El surgir del sufrimiento

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

Los fenómenos son una creación de la mente

¿De dónde tendemos a pensar que proceden nuestros problemas? Considerar los ejemplos de abajo, así como otros que se nos puedan ocurrir. ¿Qué es lo que tendemos a culpar *primero* como causa de tales sufrimientos?

- o Una enfermedad
- o Un accidente
- o Un desastre «natural»
- o Una lucha
- o Visiones, olores, sonidos, gustos, objetos tangibles o pensamientos o emociones desagradables

«Cuando enfermamos creemos que la enfermedad ha sido producida por algo que ha venido de afuera, de las plantas o de otras personas, o de insectos, o que ha entrado por la ventana. No recordamos el karma, o al menos no es lo primero en lo que pensamos. O nos cuesta recordar que se trata del karma. Pensamos que algo afuera no funciona y que alguna condición externa ha sido la causa principal de lo que ocurre.»

Lama Zopa Rimpoché

¿Es así como nos sentimos?

La mente es lo principal, está allí antes de la acción

Recordar algunas acciones que hayamos realizado recientemente que hayan sido poco hábiles o en que hayamos dañado a alguien. ¿Podemos acordarnos de lo que estábamos pensando justo antes de realizarla? ¿Recordamos qué tipo de emoción o motivación sentíamos?

Si una persona habla movida por una mala motivación...

En la mayoría de los casos, que una acción sea positiva o negativa depende de la motivación, de modo que simples acciones ordinarias pueden conllevar felicidad o sufrimiento en dependencia de ella. Evocar alguna acción cotidiana que hayamos realizado recientemente, como comer, caminar, hablar, etc., e intentar determinar qué motivación había detrás.

Tras ella irá el sufrimiento para esa persona, como el carro va detrás del buey

Ahora, evocar algunas experiencias desagradables que hayamos vivido recientemente, sean grandes o pequeñas. Reflexionar en que son el resultado de acciones realizadas en el pasado con una mala motivación. Por lo tanto, si no queremos volver a experimentar este tipo de sufrimiento, ¿qué es lo que debemos hacer?

Finalmente, reflexionar en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Cualquier cosa indeseable que se nos presente en la vida, como pueden ser formas feas o desagradables, sentimientos y sonidos molestos o hirientes; cualquier cosa que nos disguste —que suene mal, que huela mal, con mal sabor, objetos desagradables al tacto, cosas terribles y no deseables— todo ello proviene del karma negativo. De acciones motivadas por malos pensamientos. Así, se puede ver que, básicamente, cualquier cosa u objeto desagradable que encontremos o experimentemos podemos referirlo a haber realizado en el pasado alguna de las diez acciones no virtuosas. No es que *todo* provenga del karma negativo, pero sí es cierto que ésta es la causa principal.»

Conclusión

Tomemos la firme resolución de, a partir de ahora, abstenernos de realizar acciones con una mala motivación y cultivar actitudes movidas por un buen corazón.

Meditación 2: La felicidad irá tras un buen corazón

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, v. 25

Reflexionar en que:

Todo lo bueno de la vida (formas, sonidos, olores, gustos, etcétera), *todo*, proviene de acciones realizadas con la motivación de un buen corazón. *[Meditar en ello]*

Reflexionar ahora en todas las cosas buenas de la vida que encontramos cada día, como por ejemplo:

- o Ver una bella flor
- o Tener luz para iluminar un lugar
- o Un sitio limpio
- o Ver objetos sagrados en el altar
- o Hermosos árboles, cosas bonitas, etc.
- o Visiones, olores, sonidos, gustos, objetos tangibles agradables

Todo ello proviene de un buen karma, de acciones realizadas con un pensamiento virtuoso, con la motivación de un buen corazón.

[Alegrémonos de las acciones positivas que hayamos podido hacer para experimentar todas las cosas agradables que encontramos en la vida. A continuación, consideremos qué tipo de acciones, de las que realizamos cada día, conllevarán felicidad.]

Meditación caminada

Practicar la atención consciente y meditar al caminar: para cualquier objeto que veamos, oloremos, saboreemos, oigamos o toquemos, recordemos que lo agradable que viene de él proviene de acciones realizadas en el pasado con un buen corazón. *[Dedicar unos momentos a hacer meditación caminada manteniendo la atención consciente en este punto]*

Conclusión

Reflexionar en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«La conclusión es que todo durante las veinticuatro horas del día, el sufrimiento y la felicidad —las cosas positivas y las desagradables—, todo, proviene de la propia mente. Desde el nacimiento hasta la muerte, todo se originó en la mente; desde renacimientos sin principio hasta el despertar, todo se originó en la mente. Así es: todo proviene de la mente.»

Tomemos una firme resolución de dejar de hacer acciones con una mala motivación y de cultivar actitudes movidas por un buen corazón.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en septiembre de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, enero de 2013.

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Segunda sesión – Ejercicios de atención

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 atribuirla 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

«La conclusión es que todo durante las veinticuatro horas del día, el sufrimiento y la felicidad —las cosas positivas y las desagradables—, todo, proviene de la propia mente. Desde el nacimiento hasta la muerte, todo se originó en la mente. Así es: todo proviene de la mente. Por lo tanto, mantengamos la atención consciente en dos cosas: el karma y también la mente, puesto que provino de la propia mente.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente Primera y Segunda sesión – Servicio

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).

«Refirámoslo a los demás. ¿Por qué digo a los demás? Si no abandonamos dicho daño, será la causa de que otros nos dañen a nosotros durante cientos de miles de vidas. Debemos pensar en lo que significa que es la causa de que otros nos devuelvan el daño, pues se trata de algo importante a comprender: causa que otros nos hieran durante cientos de miles de vidas. Y así, estamos provocando que otros creen causas para el sufrimiento. Por lo que evitar aunque sea un solo acto dañino realizado con el cuerpo, la palabra o la mente, se convierte en una paz increíble para otros seres.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Segunda sesión – Cuestiones

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.

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?

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Tercera sesión – Meditación

Renuncia: encontrar la verdadera felicidad

Sin la mente de renuncia, todas las acciones en la vida devienen una causa para el sufrimiento, e incluso si conseguimos la felicidad de los renacimientos superiores, tarde o temprano caeremos otra vez en los reinos inferiores. En la presente meditación Lama Zopa Rimpoché repasa los diversos reinos del samsara para ayudarnos a desarrollar la «mente del surgir definitivo» del sufrimiento.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor³. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de que disponemos para que sea del máximo beneficio tanto para nuestra vida como para la de los demás. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Debo alcanzar la budeidad para guiar a otros seres al estado de felicidad desde el cual nunca caerán, pero sin la mente de renuncia no puedo conseguir ni siquiera mi propia felicidad, y por lo tanto menos aún la de los demás. Por ello, voy a meditar en la renuncia.»

La meditación propiamente dicha

Desventajas de no desarrollar la renuncia

Sin la renuncia de esta vida no hallaremos más que sufrimiento. Si nuestro objetivo únicamente alcanza a la felicidad presente, entonces todas nuestras acciones —aunque sean meditar, escuchar o reflexionar, aparte de otras como comer o caminar— irán acompañadas del apego. Todo ello se convierte en karma negativo. Una mente insatisfecha y apegada es una mente enferma y dolorosa, llena de miedo, preocupación y ansiedad, y con problemas mentales; una mente repleta de todas

³ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

las emociones negativas. *[Recordar momentos en que hemos tenido una mente de este tipo, ¿nos sentíamos apegados a la felicidad de esta vida?]*

Beneficios de la renuncia

Buen corazón significa mente satisfecha, una mente libre de apego y con contento. En realidad, se trata de una mente feliz *de verdad*, una mente saludable, no una mente enferma, sino una mente sana, que además también da lugar a un cuerpo sano.

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

Vagar por el samsara

Existen seis tipos de reinos —el reino de los infiernos, el de los espíritus hambrientos, el animal, el de los humanos, el de los suras y el de los asuras— y también el estado intermedio, y en conjunto tres reinos, conocidos como el reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma⁴. El individuo va de uno a otro, vagando continuamente.

El sufrimiento en el reino del deseo

Ahora hemos nacido en el reino del deseo, y sentimos deseo por objetos externos: formas, sonidos, olores, gustos y objetos del tacto. Hemos experimentado todos los sufrimientos del reino del deseo numerosas veces desde renacimientos sin principio, sin poder encontrar un comienzo.

[Reflexionar ahora en los sufrimientos de los reinos que se presentan a continuación, brevemente cada uno. Tanto uno mismo como los demás hemos experimentado tales padecimientos incontables veces desde renacimientos sin principio.]

El reino de los infiernos. Hemos experimentado el sufrimiento del infierno, de los ocho infiernos calientes y los ocho fríos, y el de los infiernos circundantes, todo ello sin un comienzo, y todo ello lo hemos sufrido innumerables veces sin que haya un principio. *[Pausa]*

Los espíritus hambrientos. El principal sufrimiento de los espíritus hambrientos son el hambre y la sed: estos seres no pueden encontrar una cucharada de alimento ni una gota de agua durante cientos de miles de años, y experimentan el sufrimiento del calor y el frío, entre otros. *[Pausa]*

Los animales. Los animales también sufren frío y calor, y hambre y sed, algo que también hemos padecido incontables veces. *[Pausa]*

Los seres humanos. Hay ocho tipos de sufrimiento que experimentan los humanos⁵, y hemos experimentado lo mismo incontables veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa]*

Los devas. Hemos nacido asimismo como devas del reino del deseo y experimentado todo el sufrimiento que conlleva, como el de ver acercarse los cinco signos de la muerte, innumerables veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa]*

⁴ El reino de los *suras*, o «dioses», incluye también el reino de la forma y el reino sin forma.

⁵ Tal y como se enumera en *Liberación en la palma de tu mano*: (1) nacimiento, (2) vejez, (3) enfermedad, (4) muerte, (5) no encontrarse con lo que uno desea, (6) encontrarse con lo que uno no desea, (7) separarse de lo que uno quiere, (8) los agregados del sufrimiento de cuerpo y mente.

La mente insatisfecha de los reinos de la forma y sin forma

Al meditar acerca de cómo el reino del deseo está impregnado de la naturaleza del sufrimiento, nos despegamos completamente de dicho reino.

Se analiza cómo el reino del deseo está repleto de sufrimiento, de enfermedades horribles, que se tiene una vida corta y demás, y al contemplar tanto padecimiento en dicho reino, parece que el reino de la forma fuera mejor, un reino con más paz y felicidad y con una vida más larga, entre otros. Así, uno se esfuerza en lograr la calma mental y desarrolla la primera contemplación firme del reino de la forma.

Se continua de este modo, sintiéndose insatisfecho con las desventajas y sufrimientos del reino en el que uno se encuentra y viendo el siguiente nivel como más deseable, hasta que se ha progresado a través de los cuatro niveles correspondientes a las contemplaciones firmes del reino de la forma.

A continuación, uno avanza, sintiéndose insatisfecho con las concentraciones del reino de la forma y progresando por lo tanto a través de los cuatro niveles del reino sin forma: Espacio Ilimitado, Consciencia Ilimitada, La Nada y la Cima del Samsara. Cada vez que se nace en un nivel, dicho nivel se ve como un nivel burdo y con más sufrimiento que el nivel superior. *[Se trata de sentir la mente de insatisfacción]*

Finalmente, se alcanza la Cima del Samsara. Llegados a este punto ya no existe nada más alto, no hay ningún reino mejor en samsara con el que se pueda establecer una comparación.

[Imaginar que nos sentimos insatisfechos en cada reino al que llegamos; que estamos constantemente buscando un lugar que parece que nos dará satisfacción, pero el cual, cuando llegamos allí, descubrimos que no nos la da.]

La caída desde la Cima del Samsara

Cuando se acaba el karma para permanecer en dicho reino, la conciencia se transfiere desde allí al reino de los humanos, al reino de los devas o incluso a los reinos inferiores. Al darse cuenta el individuo de que va a renacer ahí, le surge la idea errónea de que la liberación no existe, puesto que creía que había alcanzado la liberación habiendo abandonado dichos engaños, cuando el hecho es que no se habían abandonado las *semillas* de los engaños, que es lo que hace imposible que estos vuelvan a surgir.

[Se trata de sentir el dolor intenso que conlleva llegar a la conclusión de que no hay salida del samsara, y de lo que sería caer de nuevo desde la Cima del Samsara al tremendo sufrimiento.]

Renunciar al samsara

Para ser libre, para lograr la liberación total de todo el samsara, se necesita renunciar a la totalidad del samsara, lo que incluye también la renuncia a la Cima del Samsara. Hay que renunciar también al último nivel, de lo contrario, el ser no se ve libre del karma y los engaños y no alcanza la liberación.

Hemos nacido en el reino sin forma innumerables veces, y otras tantas hemos alcanzado la Cima del Samsara. Hay que desapegarse totalmente del reino sin forma, incluyendo la Cima del Samsara.

[Se trata de desarrollar un fuerte deseo de no vernos nunca atraídos por los placeres del samsara, que sólo resultan en sufrimiento.]

Se necesita la sabiduría que conoce directamente la vacuidad. *[Intentemos sentirlo]*

Conclusión

Para concluir, reflexionamos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«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. Hemos de ser capaces de tener esto presente en la vida diaria, en lugar de estar atrapados en las cosas del exterior.»

Nos determinamos a renunciar a estar apegados a la felicidad de esta vida.

Aspiremos con fuerza a que cada acción de cuerpo, habla o mente que realicemos a partir de ahora nos conduzca sólo a la completa liberación y el pleno despertar, de nosotros mismos y de todos los demás seres.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en septiembre de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, enero de 2013.

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Tercera sesión – Ejercicios de atención

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

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Tercera sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Recordar los versos de Shantideva acerca de los beneficios de intercambiarse a uno mismo por los demás, y a partir de ahí, con el deseo de lograr la felicidad última para *todos* los seres, sustituyamos las preocupaciones por sólo 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, aunque sea algo tan simple como darle algo de comer o de beber, 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

*«Con un buen corazón, con bodichita, si el fin de nuestras acciones es llevar a los seres al despertar —
¿llegamos a imaginarlo?— de pasada alcanzaremos toda la felicidad, la cual simplemente llega.»*

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Tercera sesión – Cuestiones

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?

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Resumen de la sesión

Proteger la mente

INTRODUCCIÓN

Ahora que conocemos el secreto de la mente, aprender cómo mantener actitudes positivas y evitar las negativas adquiere una gran importancia. En esta sesión Lama Zopa Rimpoché comparte algunos versos del *Bodhisattvacaryavatara* acerca de cómo proteger la mente, al tiempo que subraya el poder destructivo del enfado. Finalmente, veremos cuatro formas de acumular mérito, la fuente de todos los logros.

Los que desean proteger su práctica
deben cuidar sus mentes con mucha atención,
porque los que no protegen sus mentes
serán incapaces de proteger su práctica.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 1

TEMAS

- 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
 - Cuatro formas de acumular extensos méritos
 - Votos
 - Motivación
 - Campo de méritos
 - Alegrarse
 - El poder del maestro: beneficios y obstáculos
- Las desventajas del enfado
 - Destruye los méritos
 - Retrasa los logros
 - Renacimiento en los reinos inferiores

LECTURAS REQUERIDAS: VC 8: El secreto de la mente, *Proteger la mente*, págs. 35-42 del PDF *Lecturas requeridas*. Apéndice 2: Meditación en la alegría (pág. 53).

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Acumular méritos (16 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Alegrarse*, meditación que se encuentra en el Apéndice 2 (pág. 53) y la cual se adjunta como meditación separada para el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Proteger la mente»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar alguno de los versos del *Bodhisattvacaryavatara* acerca de proteger la mente. Después, a lo largo del día, practicar la memoria y la atención consciente para cultivar una actitud virtuosa específica o para evitar una negativa durante un período determinado de tiempo. Por ejemplo, decidir que «no me voy a enfadar o agitar durante los siguientes diez minutos», y a continuación ponerlo en práctica. Tomar este tipo de determinaciones es especialmente útil cuando estamos a punto de entrar en una situación potencialmente difícil o de encontrarnos con alguien que suele poner a prueba nuestra paciencia.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- 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.

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.

- Describir las funciones de la memoria y la atención consciente.
- Recitar el verso de Shantideva memorizado para el ejercicio de atención.
- ¿Cuáles son las cuatro formas de acumular extensos méritos?
- ¿Cuáles son las tres mayores desventajas del enfado?

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Meditación

Nota: La meditación de la cuarta sesión corresponde a la meditación del Apéndice 2 de las Lecturas requeridas.

Alegrarse

Una forma muy eficaz de acumular extensos méritos es dedicar unos momentos a alegrarnos de las bondades logradas tanto por uno mismo como por los demás. La idea es continuar practicando la alegría hasta que nos sintamos genuinamente movidos por lo maravilloso que es.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁶. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de que disponemos para que sea del máximo beneficio tanto para nuestra vida como para la de los demás. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo alcanzar el despertar lo más rápidamente posible, y para ello necesito méritos, por lo que voy a meditar ahora en la alegría.»

La meditación propiamente dicha

Uno mismo: En primer lugar, se trata de alegrarse por todas las cosas buenas que uno mismo ha realizado en el pasado, pensando en lo que hayamos podido haber hecho en vidas pasadas para obtener esta preciosa vida humana hoy: practicar la generosidad, la ética, la paciencia y recitar oraciones de forma sincera. Cada una de las situaciones buenas que experimentamos ahora es el resultado de haber realizado acciones positivas en el pasado. A medida que reflexionamos sobre las acciones positivas que hemos tenido que haber hecho en el pasado, nos alegramos, recitándonos a nosotros mismos, como si de un mantra se tratara: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

⁶ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

Asimismo, alegrarse de todas las acciones positivas, las oraciones sinceras, las prácticas, la ayuda que prestamos a los demás, el hecho de seguir los consejos del maestro, etcétera, que practicamos en esta vida pensando: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

A continuación, alegrarse de todas las actividades virtuosas que se harán en el futuro, de todos los logros del camino que se van a desarrollar y de todas las maneras en que se va a ayudar a los demás, por ejemplo al enseñar el dharma, y pensar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Otros: Ahora, se trata de pensar en todas las cosas maravillosas que otros han hecho, en todas sus cualidades virtuosas y en las formas en que se han ayudado unos a otros en el pasado, se ayudan unos a otros en la actualidad y lo propio en el futuro; y especialmente en relación a todos nuestros compañeros espirituales, y pensar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». Pensemos también en las cualidades particulares que otros poseen, como generosidad, inteligencia, belleza, fama, riqueza, devoción y demás, y recordemos: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Pensar asimismo en las vidas de los diversos santos de todas las distintas tradiciones religiosas y en cómo beneficiaron a otras personas gracias a que dedicaron su vida a la práctica espiritual y al servicio. Alegrarse de sus cualidades y de sus acciones, pensando: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Budas y bodisatvas: Continuar reflexionando específicamente en todas las cosas increíbles que todos los budas y bodisatvas (incluyendo los propios maestros y los lamas del linaje) han hecho en el pasado, están haciendo ahora y harán en el futuro. Recordar sus cualidades, la historia de sus vidas, las dificultades por las que pasaron para generar los logros y para preservar el dharma, y cómo han ayudado a innumerables seres, y pensemos: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Todos: Ahora, permitámonos ser totalmente conscientes de todas las cosas maravillosas que uno mismo, los demás y todos los budas y bodisatvas han hecho, están haciendo y harán a partir de ahora hasta que todos los seres alcancen el despertar, y alegrémonos de ello. Se trata de sentirse henchido y feliz con uno mismo y los demás, y de recordar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Compilado a partir de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché por Kendall Magnussen, Servicio de Educación de la FPMT, marzo de 2003. También se encuentra en el cuaderno de la puja del Buda de la Medicina, La joya que concede los deseos, una publicación del Servicio de Educación de la FPMT. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Proteger la mente»

Ejercicio de atención

Memorizar alguno de los versos del *Bodhisattvacaryavatara* acerca de proteger la mente. Después, a lo largo del día, practicar la memoria y la atención consciente para cultivar una actitud virtuosa específica o para evitar una negativa durante un período determinado de tiempo.

Por ejemplo, decidir que «no me voy a enfadar o agitar durante los siguientes diez minutos», y a continuación ponerlo en práctica. Tomar este tipo de determinaciones es especialmente útil cuando estamos a punto de entrar en una situación potencialmente difícil o de encontrarnos con alguien que suele poner a prueba nuestra paciencia.

Por lo tanto,
controlaré y protegeré bien mi mente.
Porque si he abandonado el voto de proteger la mente,
¿para qué me servirán todos los demás votos?

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 18

Los que desean proteger su práctica
deben cuidar sus mentes con mucha atención,
porque los que no protegen sus mentes
serán incapaces de proteger su práctica.

En este [mundo] los elefantes incontrolados y enloquecidos
son incapaces de causar tantos daños
como los sufrimientos del infierno más profundo
que pueden ser causados por el elefante desatado de mi mente.

Pero si el elefante de mi mente
está firmemente contenido por la cuerda de la atención,
todos los miedos desaparecerán
y se obtendrá el completo bienestar.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, vv. 1-3

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- 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.

Cuatro formas de acumular extensos méritos:

- Votos
- Motivación
- Campo de méritos
- Alegrarse

«El éxito tiene que venir del mérito, del buen karma, de la acumulación de mérito, y es por ello por lo que siempre hay que pensar en acumular méritos: la acumulación de méritos ha de ser el objetivo principal.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Cuestiones

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.

- Describir las funciones de la memoria y la atención consciente.
- Recitar el verso de Shantideva memorizado para el ejercicio de atención.
- ¿Cuáles son las cuatro formas de acumular extensos méritos?
- ¿Cuáles son las tres mayores desventajas del enfado?