

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Temario

INTRODUCCIÓN

En el presente módulo Lama Zopa Rimpoché se asegura de que entendamos el aspecto más profundo y fundamental de lo explicado por Buda: cómo nuestros problemas son creados por la ignorancia y cómo la felicidad proviene de la sabiduría. Asimismo, presenta de qué manera podemos aplicar a la práctica y a la vida diaria conceptos como la transitoriedad, el karma y la vacuidad, y cómo captar la alucinación de existencia verdadera en el momento en que es proyectada por la ignorancia. Las enseñanzas aquí presentadas se han extraído del retiro *Una luz en el camino*, guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009.

«Cuando decimos «creencia» parece que se trate de algo que no sea verdadero [...]. Pero en realidad no es así, porque aquí estamos hablando de una creencia que se ajusta a la realidad. Ahora ya entendemos cuál es la filosofía budista fundamental, su práctica o su creencia.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: La mente es el creador

- La mente es el creador
- Refugio y bodichita (verso de Lama Atisha); el objetivo de la budeidad es ayudar a otros sin cometer ningún error
- Sólo un buda puede ver los detalles sutiles del karma: la historia de Kyimdag Pelgye
- «Los diferentes mundos nacen del karma», cita del *Abhidharmakosha*
- ¿Qué es lo que produce una flor?
- Todo proviene de la mente, del karma
- La analogía de la película
- La evolución de las apariencias: el karma, lo meramente etiquetado y la alucinada existencia verdadera; ejemplo con la letra A

Segunda sesión: Las apariencias provienen del karma

- Las apariencias provienen del karma; de esto depende cómo experimentamos el mundo
- Experiencias como las de un preta o de un ser de los infiernos
- Acciones negativas y sus resultados kármicos individuales (de maduración, similares a la causa y del entorno). Matar, robar y conducta sexual incorrecta
- La necesidad de meditar en el dharma para dejar de sufrir y para poderlo aplicar cuando sea necesario
- Reflexionar en la reencarnación y el karma para evitar el suicidio
- Los efectos del karma negativo de mentir
- El efecto de vivir éticamente, con los votos de abstenerse del karma negativo
- Es necesario mantener la atención para proteger la vida

Tercera sesión: Elegir la felicidad y no el enfado

- El refugio y la bodichita protegen la vida
- Si queremos la felicidad y no queremos sufrir, es necesario poner fin al enfado practicando la paciencia
- ¿Quién nos da la oportunidad de practicar?
- La gente ayuda a quien muestra amabilidad y compasión
- El enfado destruye los méritos
- Elegir la felicidad: practicar la paciencia; diferentes modos de cultivarla
- Si queremos llevar la paz al mundo, debemos llevar paz a esta persona
- Practicar la paciencia por medio de la meditación en vacuidad

Cuarta sesión: Cómo cambiar la mente

- Ignorancia y sabiduría
- Cómo existiría un yo verdadero: como *uno con* los agregados o como *separado de* ellos
- El modo en que Buda libera a los seres
- La importancia de comprender el surgir dependiente
- Obtener el logro de la vacuidad
- Liberarse de las ataduras de la ignorancia
- Los tres tipos de ocho dharmas mundanos
- Podemos cambiar el aferramiento por la paz
- Perder el yo
- La vía media
- El significado de la naturaleza búdica

Quinta sesión: Ignorancia frente a realidad

- «Como una estrella», verso del *Sutra del diamante*
- La ignorancia tiene su propia visión

- La tremenda alucinación de la ignorancia
- El objeto a refutar según las diferentes escuelas
- Lo que ve una mente omnisciente
- Como una estrella, una aberración visual, una lámpara, la ilusión creada por un mago, una gota de rocío, una burbuja de agua, un sueño, un relámpago, una nube

Sexta sesión: Creencias budistas básicas

- Verso del *Sutra del diamante*. Analogías para la ignorancia, la vacuidad y la transitoriedad
- ¿Cómo podemos decir «yo soy más importante»?
- Las mejores vacaciones:
 - Vacaciones del pensamiento egoísta
 - Vacaciones de la apariencia ordinaria y su concepción
- La bodichita transforma heces en oro
- La visión del karma; el cuerpo es una visión de nuestro karma
- Proviene de la mente, del karma:
 - Primero: la apariencia es nuestro karma
 - Segundo: la etiqueta proviene de la mente
 - Tercero: la alucinación de existencia verdadera (que cree erróneamente que el objeto existe por sí mismo)
- Conseguir paz mental
- La importancia practicar la atención
- Provino de la mente, del karma: un pilar de la filosofía budista
- Los cuatro sellos budistas

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, módulo 3: En qué creen los budistas*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Los diferentes mundos nacen del karma (12 min.) (Sesión 1)
- La analogía de la película (9 min.) (Sesión 1)
- La evolución de las apariencias (9 min.) (Sesión 1)
- Las apariencias provienen del karma (10 min.) (Sesión 2)
- La analogía de la cuerda y la serpiente (14 min.) (Sesión 3)
- Objeto a refutar (13 min.) (Sesión 3)
- Ignorancia y sabiduría (10 min.) (Sesión 4)
- El modo en que Buda libera a los seres (7 min.) (Sesión 4)
- Liberarse de las ataduras (8 min.) (Sesión 4)
- Perder el yo (26 min.) (Sesión 4)

- La ignorancia tiene su propia visión (14 min.) (Sesión 5)
- Como la ilusión creada por un mago (24 min.) (Sesión 5)
- La visión del karma (21 min.) (Sesión 6)
- Proviene de la mente (14 min.) (Sesión 6)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de la mente (Sesión 1)
- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de nuestro karma (Sesión 2)
- Elegir la felicidad y no el enfado: practicar la paciencia con los diferentes métodos expuestos (Sesión 3)
- Perder el yo (Sesión 4)
- «¿Qué estoy haciendo?» (Sesión 4)
- «Como una estrella», etc. (Sesión 5)
- «Como una estrella», etc. (Sesión 6)
- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de nuestro karma (Sesión 6)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Esto proviene de mi mente, de mi karma» (Sesión 1)
- «Todo es meramente etiquetado por la mente» (Sesión 1)
- «Ésta es mi visión, mi karma» (Sesión 2)
- Verso 5.3 del *Bodhisattvacharyavatara* (Sesión 2)
- «Elige ser feliz» (Sesión 3)
- Verso de *Una canción del camino al despertar* del V Dalái Lama (Sesión 3)
- «Esto es vacío, es como una ilusión» (Sesión 4)
- «¿Qué estoy haciendo?» (Sesión 4)
- «La ignorancia me ha hechizado» (Sesión 5)
- «Considera así todos los fenómenos condicionados» (Sesión 6)
- «Ésta es mi visión, mi karma» (Sesión 6)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- La próxima vez que tengamos una experiencia desagradable, recordar que «esto proviene de mi karma», y realizar algún tipo de acción en consonancia con ello. (Sesión 1, 2, 6)
- Ayudar a alguien a cultivarse la felicidad futura animándole a abstenerse de alguna acción negativa o ayudándole a practicar alguna acción positiva. (Sesión 2, 6)
- La próxima vez que tengamos un encuentro desagradable con alguien, escojamos la felicidad, recordando que el «yo», el «enemigo» y la «acción» son meramente imputados por la mente. En lugar de enfadarnos, llevemos algo de paz y felicidad a esa persona. (Sesión 3)
- La próxima vez que nos veamos a nosotros mismos protegiendo o defendiendo este «yo», recordemos que este precioso «yo» en realidad no existe en absoluto, y ofrezcamos la victoria a la otra persona. (Sesión 4)

- Cada vez que interaccionemos con alguien, no creamos lo que la ignorancia, el aferramiento o el enfado nos dicen, y hagamos algo que beneficie al otro. Al hacerlo, intentemos recordar que el yo, la acción y el objeto son meramente etiquetados por la mente, totalmente vacíos. (Sesión 5)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles son los aspectos principales de la filosofía budista?
- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *El arte de la sabiduría*, XIV Dalái Lama, Grijalbo / Random House Mondadori
- *Conócete a ti mismo tal como realmente eres*, Dalái Lama, Grijalbo
- *El gran vacío*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Nada es lo que parece*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *El camino de la iluminación*, Capítulos 17 y 18, XIV Dalái Lama y Jeffrey Hopkins, Atria Books
- *La liberación en la palma de tu mano*, Capítulo *Vigésimosegundo día*, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma
- *El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación (Lam Rim Chenmo)*, Vol. III, Lama Tsongkapa, Ediciones Dharma
- *Sutra del cortador vajra (Sutra del diamante)*, Ediciones Mahayana

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.org/>) 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 6: Todo sobre el karma (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 12: La sabiduría de la vacuidad (Programa educativo de la FPMT)
- *Programa básico*, Módulo El Sutra del corazón (Programa educativo de la FPMT)
- *Programa básico*, Módulo Principios filosóficos (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 7: Vivir la vacuidad (Programa educativo de la FPMT)
- *How to Meditate on Emptiness*, MP3 con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- *Emptiness Explained*, MP3 o DVD con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*, Gen Lamrimpa, Snow Lion Publications (en inglés)
- Mapa educativo de la FPMT (un mapa del tesoro para alcanzar la iluminación de la mano de la FPMT)

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